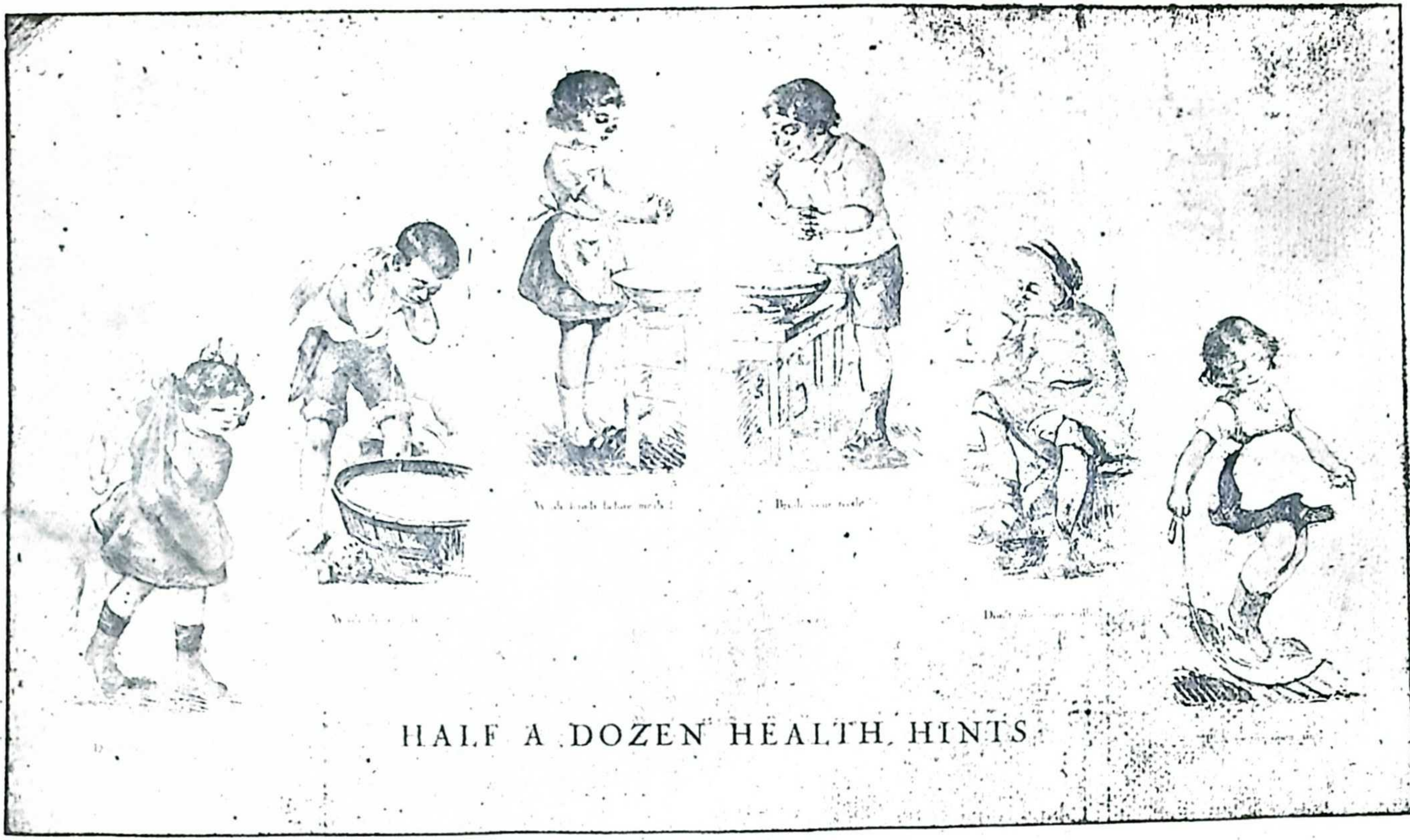
ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. ஜனவரி, 1928. பகுதி 1.

எவ்விதம் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டி உடுத்தி விடுவது?

சுத்தமாக இருக்கும் குழந்தைக்கும் அசுத்தமாக இருக்கும் குழந்தைக்கும் என்ன வித்தியாசம்? சுத்தமாக இருக்கும் குழந்தை பார்வைக்கு ரமணீகரமாகவும், கண்களை வசியப்படுத்தக் கூடியதாகவும், கையிலெடுத்து முத்தம் கொடுக்க ஆவலையுண்டு பண்ணக் கூடியதாகவுமிருக்கும். அசுத்தமாக இருக்கும் குழந்தையைக் கையில் எடுத்து ஆசுவாஸப்படுத்தவாவது, கையால் தீண்டவாவது ஒருவரும் பிரியப்படமாட்டார்கள். பெற்றமனம் பித்து என்பதுபோல் அதைப் பெற்றெடுத்த தாய் தான் அதை எடுத்துக் குளிப்பாட்டி, நல்ல ஆடைகளை உடுத்திவிட விரும்புவாள். குழந்தைகளுடைய சர்மத்தில் அழுக்குப்படிந்து, அது குழந்தைகளின் கண்களிலும், வாயிலும், நாசியிலும் சம்பந்தப்படவிடுவதன் பலனாக அந்தப்பாகங்கள் சிவந்து போகும்படி விட்டுவைப்பது எவ்வளவு கொடுமையானதென்பதைப் பல தாய்மார்கள் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். அழுக்குத் துணி குழந்தைக்கு பரம சத்துரு. அந்த சத்துருவிலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற வேண்டியது நமது கடமையாக இருக்கிறது. அழுக்கில் ஆயிரக்கணக்கான விஷக் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. எவ்விதம் குழந்தைகளைக் குளவிகளிலிருந்து நாம் காப்பாற்றுகிறோமோ அவ்விதமே குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்திலும், பால் புட்டிகளிலும், சர்மத்திலும், ஆடைகளிலும் அழுக்குச்சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளை அதிக சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது சாத்தியமில்லை. முழங்காலில் குழந்தைகளை தினமொரு முறை விட்டுக்கொண்டு நல்ல வென்னீராலாவது அல்லது சூடான வென்னீரில் நனைத்த பிளானலாலாவது குழந்தைகளைச் சுத்தம் செய்துவிடவேண்டும். ஜலத்தில் ஸ்நானஞ்செய்து வைக்கையில் சிறிதளவு சுத்தமான சோப்பை உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டி விட்ட பிறகு மிருதுவான தளுவத்தால் அவைகளை வெகு ஜாக்கிரதையாகத் துடைத்துவிட்டு முதுகு, சூத்தாம்பட்டை, தொடைகள், மடிப்புகள் இந்த இடங்களில் மாவைத் தூவவேண்டும். புல்லருடைய பவுடர் இதற்கு எடுத்தது என்று சொல்லலாம். தலையையும் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். அவ்விதம் செய்கையில் உச்சியை அதிகமாக அழுத்திவிடக் கூடாது. தலையில் பொருக்கிருந்தால் எண்ணெயைத் தடவி மெதுவாக அதை எடுத்துவிடவேண்டும். குழந்தையின் வாயைச் சும்மா விட்டுவிடுவதே உத்தமம். சிறிது போராக்ஸை உஷ்ணஜலத்தில் கரைத்து கண்களில் கட்டினால் கண்களில் எவ்வித உபத்திரவமும் ஏற்படாது.



1. தூம்புசேர்ந்த காற்றைச் சுவாசிக்காதீர்கள் !

2. நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள் !

3. போஜனத்திற்கு முன் கைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள் !

4. பற்களைத் துலக்குங்கள் !

5. கை நகங்களைக் கடிக்காதீர்கள் !

6. திறந்தவெளிகளில் விளையாடுங்கள் !

குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுவதற்காக ஜலத்தைத் தயார் செய்கையில் முதலில் குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தொட்டியில் விட்டுக் கொள்ளவேண்டும். தாதி குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொண்டுவந்து விடுமுன் சூடான வெந்நீரைக் குழந்தைகள் மேல் விட்டதால், பல குழந்தைகளுடைய சரீரம் பொரிந்து போயிருக்கிறது. குழந்தை மல, ஜல விஸர்ஜனம் செய்துவிட்டபிறகு அந்த இடத்தைச்சுத்தம் செய்து, நன்றாகத்துடைத்து, அவ்விதம் துடைத்த இடங்களில் மாவைத் தூவவேண்டும். ஒரு மாதமான பிறகு சிறிது ஜாக்கிரதையாக இருந்து, மல ஜல விஸர்ஜனம் செய்துகொள்ளக் கூடிய விதமாகக்குழந்தைகளை எடுத்துவைத்துக்கொண்டு பழக்கிவிட்டால் மல ஜல விஸர்ஜனத்திற்கு கிலிப்தமான நேரங்கள் ஏற்பட்டுப் போய் விடுவதுடன், அதிகமாகத் துணிகளும் அசங்கியப்பட இடமிராது. குழந்தைகளின் கீழே போடும் துணியானது மிருதுவானதாக இருக்கவேண்டும். ஸோடாவைப் போட்டு அதை சுத்தம் செய்யக்கூடாது. அசங்கியம் செய்யப்பட்ட துணியை அப்படியே காயவைத்துக் குழந்தையின் கீழே போட்டுவிடக்கூடாது. குழந்தைகளை வெளியே எடுத்துச்செல்லுகையில் அதனுடைய உடைக்கு மேலே பிளானலைப் போட்டு எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு உடுத்திவிடுகையில் கழுத்திலாவது புஜங்களிலாவது இறுகும்படி கயிறுகளைக்கட்டி விடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு உடுத்திவிடும் ஆடைகள் மிருதுவானவைகளாகவும், சரீரத்தில் இறுகாமல் இருக்கக்கூடியவைகளாகவும் இருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய புஜங்களிலும், கால்களிலும் சீதளம் தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். டாக்டர் குறிப்பிடுங்காலம் வரைதான் பைண்டர்களை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதை இறுகலாகப் போடக்கூடாது. குழந்தையின் மார்பில் அழுத்தக்கூடியதாக அது இருக்கக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணத்தைக் காக்கக் கூடியதாகவும், மிருதுவானதாகவும், தாராளமாகத் தொங்கக்கூடியதாகவுமுள்ள வெஸ்டு அல்லது ஷர்ட்டைப்போட்டு, அதன்மேல் கௌனைப்போட்டு விடவேண்டும். மாரிகாலத்தில் அந்த கௌன் பிளானலால் தைக்கப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். மாராடைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். ஈரமான மாராடைகள் அவ்விதமே இருக்க விட்டுவைத்தால் குழந்தைகளின் மார்பில் சீதளம் தாக்கக்கூடும். குழந்தைக்கு மூன்று மாதங்களான பிறகாவது, கோடைகாலமாயின் இன்னும் சீக்கிரமாகவாவது, குழந்தைகளுடைய சட்டையின் நீளத்தை குறைத்துக்கொள்ளலாம். தொங்கிக்கொண்டிருந்த பிளானல் சட்டைக்குப் பதிலாக சரீரத்தில் படிந்துகொண்டிருக்கக் கூடிய அரைச்சட்டைகளைப்போட்டு வைக்கலாம். பிளானலெட்டுகளை உபயோகிப்பது அபாயகரமானது. அதில் சுலபமாகத் தீப் பிடித்துக்கொண்டுவிடுவதால், பிளானலெட் சட்டையைப்போட்டு வைத்திருந்த பலகுழந்தைகள் தீவிபத்துக் காளாகியிருக்கின்றன. குழந்தைகளை வெளியே யெடுத்துச்செல்லவேண்டியிருந்தால் இடுப்புக்குக் கீழே தொங்கக் கூடிய சட்டைகளை மேல்சட்டையுடன் பொத்தான் போட்டுத் தொங்கவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் பிடிப்பான உடைகளையாவது, கம்பித்தொப்பிகளையாவது, கனமான ஆடைகளையாவது போட்டு விடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்குப் போடும் மேஜோடுகள் நீளமானவைகளாக இருக்கவேண்டும். பூட்ஸுகள் இறுகலாக இருக்கக்கூடாது.

மதுஸாரத்தினால் விளையுங் கேடு.

(டாக்டர் ஜான் ஹார்வே கெல்லாக்.)

எல்லா விஷங்களையும் ஒன்று சேர்த்தாலும் அது கொல்லக்கூடிய நபர்களைவிட அதிகப் பேர்களைக் கொன்றிருக்கும் கொடிய விஷத்தை நீங்கள் அறிவீர்களா?

மதுஸாரமானது கொடிய விஷக்கோஷ்டியைச் சேர்ந்தது. மித்திலிக் மதுஸாரம், மர மதுஸாரம், எமிலிக் மதுஸாரம், பியூஸல் எண்ணெய், பிராபிலிக் மதுஸாரம், எத்திலிக் மதுஸாரம், சாதாரண மதுஸாரம் முதலிய பல ரகங்களிருக்கின்றன. எல்லா வகை மதுஸாரங்களும் கொடிய விஷங்களென்றே சொல்லவேண்டும். விஷகோஷ்டியில் பல பிரிவுகள் கொடிய விஷங்களாக இருக்கையில், ஒரு விஷம் பட்டில் கெடுதலை விளைவிக்காமல் நன்மையை யுண்டு பண்ணுமென்று சொல்வதற்கில்லை.

மதுஸாரமானது மிருகங்களின் கழிவுப் பதார்த்தம்.

தவிரவும், மதுஸாரமானது கழிவுப்பதார்த்தமாக இருக்கிறது. கழிவுப்பதார்த்தமாகிய எதுவும் சரீரத்திற்கு நன்மை தரக்கூடியதாக இருக்கிறதென்று நான் இதுவரை கேள்விப்பட்டதில்லை. மனிதர்களுடைய மலமானது விஷத் தன்மையது. ஆகையால் அதை நாம் விலக்கு செய்கிறோம். அது குடி ஜலத்தில் சேர்ந்து விடாமல் நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருந்து வருகிறோம். நமது குழாய்களில் சாக்கடைத் தண்ணீர் கலந்து விடாமல் நாம் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்கிறோம்.

மதுஸாரமானது சாக்கடைத் தண்ணீரென்றே சொல்ல வேண்டும். அது யீஸ்டு செடியின் கழிவுப் பதார்த்தம். அந்தச் செடியானது அதனுடைய விஷத்தையே சகித்துக் கொள்ளச் சக்தியில்லாதது. சர்க்கரை சொல்யூஷனில் இந்தச் செடி கிளம்பி 24 மணி நேரத்திற்குள் இந்தச் செடியிலிருந்து கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட ஆரம்பித்து விடுவதால், அவ்விதம் அது வெளிப்பட ஆரம்பிக்குமுன் ஒரு நிமிஷத்தில் அந்தச் செடி எந்த அளவு வளர்ந்து வந்ததோ அந்த அளவு வளர 1000 நிமிஷ நேரம் வேண்டியிருக்கிறது. இவ்விதம் வளர்ச்சி ஆயிரத்தில் ஒரு பாகமாகக் குறைவதற்கு சர்க்கரை சொல்யூஷனில் மதுஸாரம் சேர்ந்து விடுவதே காரணம். சில தினங்களில் அந்தச் செடியே செத்துப் போய்விடுகிறது. அதனுடைய கழிவுப் பதார்த்தமே அதைக் கொன்று விடுகிறது.

கீழ்த்தரப் பிராணியின் கழிவுப் பதார்த்தம் மேல்தரப் பிராணியின் உணவுப் பதார்த்தமாக இருப்பதாக நான் ஒரு உதாரணம் கூட இதுவரை கேள்விப்பட்டதில்லை. இருந்தாலும் இந்த மலத்தைப் பானமாக மனிதர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். இதை ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாகக் கடவுள் சிருஷ்டித்திருக்கிறாரென்றும் அவர்கள் மூட நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார்கள். அறிவில்லாத ஜனங்கள் தான் இவ்வளவு முட்டாள் தனமாக இருக்கிறார்களென்றால், படித்தவர்களும் வைத்தியர்களும் மதுஸாரமானது நல்லதென்றும், அது ஔஷதமென்றும் நினைத்திருக்கிறார்கள். இந்த நம்பிக்கைக்கு ஆதாரமில்லையென்பது சாஸ்திரீயமாக வெளிப்பட்டிருக்கிறது.

யீஸ்டு செடியைப்போல் மனித சரீரமும் ஸெல்களாலாயதாக இருக்கிறது. அவைகளே பித்தத்தை உண்டுபண்ணி, விஷங்களை அழித்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாகும்படி செய்து, சரீரத்தில் உணர்ச்சி சக்தியை உண்டுபண்ணுகின்றன. நமது பல விகாரங்களுக்கும் ஸெல்களே காரணம்.

ரத்த ஸெல்கள் இருவகைப்பட்டவை. சிறிய, வட்டமான சிகப்பு ஸெல்கள் ஒரு



[யுத்தத்தினாலாவது தொத்து வியாதியாலாவது ஏற்படுவதைவிட அதிக மரணங்கள் மதுஸாரத்தினால்ஏற்படுகின்றன.]

வகை. இவை பிராணவாயுவைச் சரீரத்தில் சேர்க்கின்றன. ரத்த ஓட்டத்தில் இவைகள் அடிபட்டால்தான் இவை நகர்கின்றன. இவைகளைத் தவிர வெள்ளை ரத்த ஸெல்கள் என்று மற்றொருவகை ஸெல்கள் இருக்கின்றன. ரத்தக் கால்வாயில் ஒரு அந்நிய வஸ்துவைச் சேர்ப்பித்து விடுங்கள். அதை எதிர்ப்பதற்காக இந்த வெள்ளை ஸெல்கள் எல்லாத் திசைகளிலிருந்தும் வந்து சேரும். ஒவ்வொரு ஸெல்லும் நேராக அந்த அந்நிய வஸ்துவினிடம் செல்லும். இவைகள்தான் சரீரத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. ரத்தக் கால்வாயில் வரும் கிருமிகளையும், அந்நிய வஸ்துக்களையும் அவைகளே அழிக்கின்றன. ஒரு வேட்டைநாய் எலியின்மீது பாய்வதுபோல் இவைகள் அந்நிய வஸ்துக்களின்மீது பாய்கின்றன. இவைகள் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக் குட்படுத்தப்பட்ட கோஷ்டிபோல் சேர்ந்து வேலை செய்கின்றன.

பாட்டில் கிரீக் சிகித்ஸாசிரமத்தில் நாங்கள் காட்டும் படங்களில் ரத்தக் குழாயில் வரும் அந்நிய வஸ்துக்களை இந்த வெள்ளை ஸெல்கள் துண்டாடுவதைப் பிரத்தியக்ஷமாகக் காணலாம். கூடிய சீக்கிரத்தில் அந்நியவஸ்து அடிபட்டுப்போய் விடுகிறது. ஜீவித்திருக்கும் தோட்டிகளாகிய இந்த வெள்ளை ஸெல்கள் அந்நிய வஸ்துவை தும்ஸப்படுத்தி நமது சரீரத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. ஒவ்வொரு துளி ரத்தத்திலும் நமது தேகப்பாது காவலர்களாகிய இவைகள் லக்ஷக்கணக்கில் இருக்கின்றன.

இருந்தாலும் நமது ரத்தத்தில் விஷ சம்பந்தமில்லாமலிருந்தால்தான் இந்த ஸெல்கள் போராடக்கூடும். மது ஸாரமானது இந்த ஸெல்களின் வேகத்தைத் தணித்து, அவைகள் செயலற்றுப்போய் விடும்படி செய்து விடுகின்றன. சரீரத்திற்குள் மதுஸாரம் சம்பந்தித்தால், இந்த வெள்ளை ஸெல்கள் செயலற்றுப் போய் விடுகின்றன. இவை-ளை விஷம் பீடித்து விடுகிறது; இவைகள் மயக்கமடைந்து விடுகின்றன. மதுஸாரம் இவைகளைத் தீண்டிவிடின் அந்நிய வஸ்துக்களைக் கண்டதும் அவைகளைத் தாக்குவதற்குப் பதிலாக ஒடி ஒளிகின்றன. இதனாலேயே குடிகாரர்கள் கபவாத ஜுரம், தொத்துவியாதிகள் இவைகளால் பீடிக்கப்படின் தேறுவதில்லை. அவர்களுடைய சரீரப் பாதுகாவலர்கள் மதுஸாரத்தினால் மயங்கி, அவர்களுடைய சரீரத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகப் போராட முடியாமற் போய்விடுகிறது.

இதே நிலைமைதான் சரீரத்திலுள்ள இதர ஸெல்களுக்கும் ஏற்படுகிறது. மூளையானது சரியாக வேலை செய்வதில்லை. சாதாரண நிலைமையிலிருப்பவர்கள் தீர்க்கமாக எந்த விஷயத்தைப்பற்றியும் யோசித்து திருப்திகாமான முடிவுக்கு வருவதுபோல் மதுபோதையாலுழன்று கொண்டிருக்கும் ஒருவர்செய்யமுடியாது. நரம்புகளின்வேலை மெதுவலடைந்து விடுகிறது. சரீரத்திலுள்ள எல்லா ஸெல்களிலும் மதுஸாரமானது விஷத்தை யேற்றி விடுகிறது. அவைகளின் வேகத்தையும் திறமையையும் மதுஸாரம் குறைத்து விடுகிறது.

மதுஸாரம் உத்வேகத்தைக் குறைத்து விடும்.

நமது சரீரத்தில் மூளைதான் சரீரத்திலுள்ள அவயவங்கள் சரியானபடி வேலை செய்வதற்கு வழிகாட்டக்கூடியது. மூளையிலுள்ள ஸெல்களுக்கு மதுஸாரம் கொடிய விஷமென்றே சொல்லவேண்டும். அவைகள் வேலை செய்யமுடியாமல் மதுஸாரம் செய்துவிடும்.

மதுஸாரமானது சரீரத்திற்கு எக்காலும் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுவதில்லை. அது உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணத் தக்கதென்று மத்திய காலத்தில் பார்ஸல்ஸஸ் என்னும் ஒரு போலி வைத்தியர் சொன்னதை வெகு காலம் வரை ஜனங்கள் நம்பியிருந்தனர். மனிதர்களிலும், பிராணிகளிலும் பரீக்ஷை செய்து பார்த்த பிறகுதான் அதனுடைய விபரீதம் தெரிந்து, அதை ஜனங்கள் கைவிடலாயினர். மதுஸாரமானது சரீரத்தின் உத்வேகத்தைக் குறைத்து விடுகிறதென்றும், உயிருக்கே முடிவில் அபாயத்தைவிளைவிக்கிறதென்றும் கார்னீகி ஸ்தாபனத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் பெனிடிக்ட் பரீக்ஷா பூர்வமாக ருஜூ செய்தார். அதை நிராக்ஷேபமான வழியில் அவர் ருஜூ செய்துகாட்டினர். மதுஸாரமானது சரீரத்திற்கு எவ்வித உத்வேகத்தையும் உண்டுபண்ணுவதில்லை. அதற்கு நேர் விரோதமான பலனையே அது தருகிறது. சரீரத்தின் உத்வேகத்தைத்தணித்து மூளையின் சக்தியை அது மழுக்கி விடுகிறது.

ஆகவே, மதுசாரத்தினுல் முக்கியமாக மூளையிலேயே கெடுதல் ஏற்படுகிறது. மூளையிலும் வலது பக்க மூளை, இடது பக்கமூளை என்ற இரண்டு பிரிவுகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று கெட்டுப்போனல், மற்றொன்று வேலை செய்கிறது. சகஜமாக நாம் இடது பக்கத்து மூளையாலேயே சிந்தனை செய்கிறோம். இடக்கைக்காரர்கள் வலது பக்கத்து மூளையால் சிந்திப்பார்கள். ஆகையால்தான் இடக்கையை உபயோகித்துப் பழக்கிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு வலக்கைப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடா



[மதுஸாரம் ஒரு அபாயத்தையும் லக்ஷியம் செய்வதில்லை. செங்குத்தான இடத்திலிருந்து கீழே குதிப்பதிலுள்ள அபாயமும் குடிகாரனுக்குத் தெரிவதில்லை.]

தென்று சொல்லப்படுகிறது. அவர்கள் இடக்கைக்காரர்களாகப் பிறந்திருப்பதால் வலது பக்கத்து மூளையால்தான் சிந்திக்கிறார்கள். ஆனல் மதுஸாரமானது ஒரு பக்கத்து மூளையைத் தான் தாக்குகிறதென்பதில்லை. இருபக்க மூளைகளுக்கும் சக்தியில்லாமல் அது செய்துவிடுகிறது.

மதுஸாரமானது வாழ்வு சக்கரத்தின் வேகத்தைத் தணித்து விடுகிறது. சாராயம் அல்லது கள்ளைக் குடித்தபிறகு ஏற்படும் உணர்ச்சியானது உத்வேகமன்று; அது சரீரத்தின் உத்வேகத்தை மழுக்குவதேயாகும். ஈதரும் இதர மயக்கத்தக்க விஷங்களும், மயக்க மருந்துகளும் ஒரே பலனைத்தான் விளைவிக்கின்றன. மதுஸாரமும் ஒருவகை மயக்க மருந்து தான்.

அதிகக் கடுமையானதாக இல்லாத சாராயங்களும் பீர்களும் சரீரத்திற்குக் கெடுதியை உண்டு பண்ணுவதில்லை யென்றும், அவைகளை நாம் உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும் சொல்லப்படுவதை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். மதுவிலக்குத் தடைச்சட்டத்தை

ஆட்சேபிக்கிறவர்கள் அந்தச் சட்டம் அதிகக் கடுமையான தாக இருக்கிற தென்றும், போதையைக் கொடுக்கக்கூடாத இந்தகைய பானங்களை உபயோகிப்பதைத் தடுக்கக் கூடாதென்றும் சொல்லி, மதுவிலக்குச் சட்டத்தைத் திருத்த வேண்டு மென்று வாதிக்கிறார்கள். ஒரு கோப்பை பீரில் இருக்கும் சொற்ப மதுஸாரமும் எவ்வளவு கெடுதலை உண்டு பண்ணுகிறதென்று நிதானித்து விடக்கூடும். கார்னிகி ஸ்தாபனத்தில் சரீர ஊட்டப் பகுதியைச்சேர்ந்த டாக்டர் மைல்ஸ் என்பவர் சொற்ப அளவு மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டு வருபவர்களுடைய சரீர, மனோ நிலைகளைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அவர்களுடைய சரீரங்களில் 2·75% ஆனது விஷ சின்னங்களைக் காட்டுகிறதென்று தெரியவந்திருக்கிறது. இதிலிருந்து அவர்களுடைய சரீரம் கெட ஆரம்பித்து விட்ட தென்பது வெளிப்படுகிறது.

அமெரிக்காவில் தனவந்தர்களான பைத்தியக்காரர்கள்.

சித்தபிரமை, பைத்தியம், ஆண்மைத்தனமின்மை, காக்காய் வலிப்பு இவைகளுக்கு மதுஸாரமே காரண மென்பது வெகு காலமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. மதுஸாரம் முதலிய காரணங்களால் அமெரிக்கா தேசத்தில் இந்தக்கோஷ்டியினரின் தொகை அதிகரித்து வருகிறது. யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் ஜனத்தொகையில் 100-க்கு ஒருவர் இத்தியாதி வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். பைத்தியக்காரர்கள், சித்திப்பிரமை யடைந்தவர்கள், ஆண்மைத்தனத்தை இழந்தவர்கள் இவர்களின் தொகை இங்கு அதிகரித்து வருகிறது. இவர்களால் சமூகத்தாருக்கு எவ்வித நன்மையு மேற்படாத தோடு அவர்களுக்கு இவர்கள் பெரும்பாரமுமாக இருக்கிறார்கள். யுனைட்டெட் ஸ்டேட்டில் ஒவ்வொரு அரசாங்கத்தின் விசாரணையிலும் இவர்களுக்காக வைத்திய சாலைகள் இருந்து வருகின்றன.

மெஸாசூஸட்டில் மொத்த வருமானத்தில் மூன்றிலொரு பாகத்தையும், நியூயார்க்கில் நான்கிலொரு பாகத்தையும் இந்தச் செலவு விழுங்கிவிடுகிறது. வரவர இந்த இனத்தின் கீழ் செலவு அதிகரித்து வருகிறது. மதுஸாரமே இந்தக் கோஷ்டியினரின் தொகையைப் பெருக்கி வருகிற தென்பது வெளிப்பட்டுவிட்டது.

குடிகாரர்களுக்கு கபவாத ஜுரம் அபாயகரமானது.

மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறவர்கள் அதனுடன் அதன் பலன் தீர்ந்துவிட்டதென்று நினைத்துவிடுகிறார்கள். தங்களுடைய சுவாசாசயங்களுக்கு மதுஸாரத்தினால் எவ்விதக்கெடுதலேற்படுகிற தென்று அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

சுவாசாஸயங்கள் வழியாகத் தான் பிராணவாயுவானது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் போய்ச் சேருகிறது. அவைகளைச் சுற்றி மெல்லிய ஜவ்வு இருக்கிறது. அதைப் பிரித்துவிட்டால் 1000 சதுர அடி விஸ்தீர்ணத்தை அது அடைத்துக்கொள்ளும். இதில் நுட்பமான ஸெல்கள் லக்ஷக்கணக்காக இருக்கின்றன. சுவாஸத்தில் வரும் கிருமிகளால் சரீரத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படாமல் இவைகள் பாதுகாக்கின்றன. ஒரு மனிதன் மதுஸாரத்தை உபயோகிக்கையில் இந்த ஸெல்களில் விஷ சம்பந்தமேற்பட்டுவிடுகிறது. அவனுக்குக் கபவாத ஜுரம் வந்தால் அவன் தேறுவதில்லை. இந்த ஸெல்கள் ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாத நிலைமைக்கு வந்து விடுகின்றன.

மதுஸாரம் ஹிருதயத்தைப் பாதிக்கிறது.

முன்னூறு டன் எடையை ஒரு அடி உயரம் தூக்குவதற்குச் சரிசமத்வமான வேலை மனிதர்களுடைய ஹிருதயத்திற்கு தினந்தோறும் ஏற்படுகிறது. ஹிருதயமானது ஏராளமாக ரத்தத்தைப் பீச்சிவிடவேண்டியிருக்கிறது. நாம் தினம் சுவாசிக்கும் காற்றின் அளவு அதுவும் சாதாரணமாக இருக்

கும். ஒரு மனிதன் வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கையில் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் ஹிருதயமானது அரைப்பீப்பாய் ரத்தத்தைப் பீச்சிவிடவேண்டி யிருக்கிறது.

மதுஸாரமானது ஹிருதயத்தை வலுப்படுத்தாமல் அது பலஹீனமடையும்படி செய்கிறது. அதிர்ச்சி, மூர்ச்சை, மயக்கம் இவை ஏற்பட்டிருக்கிற சந்தர்ப்பங்களில் அதை உபயோகப் படுத்தக்கூடாது. கீர்த்திபெற்ற வைத்தியர்கள் இந்த சந்தர்ப்பங்களில் மதுஸாரத்தைக் கொடுப்பதில்லை.

நான் வைத்தியகலாசாலையில் படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில் ஒவ்வொரு பிரதம சிகிச்சைக் கருவிகளுடனும் ஒரு புட்டி பிராந்தியும் வைத்துக்கொள்ளப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது அதற்கு அவசியமில்லை. நான் முதன் முதலாக ரண சிகிச்சைசெய்ய ஆரம்பித்தகாலத்தில் அதிர்ச்சியுள்ள பிணியாளர்களின் சரீரத்தில் மது ஸாரத்தைக் குத்திச் செலுத்தி வந்தோம். ஆனால் மதுஸாரமானது மயக்க மருந்தே தவிர சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதல்ல வென்பது இப்பொழுது தெரிந்துவிட்டதால் அதை உபயோகிப்பதில்லை.

மருந்துச் சரக்குகளின் ஜாப்தாவிலிருந்து மதுஸாரத்தை தாராளமாக விலக்கிவிடலாம். "மதுஸாரமில்லாமல் குணப்படுத்த முடியாத வியாதி எதுவு மிருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. அதை உபயோகித்தால்தான் குணப்படுத்துவது கஷ்டம்" என்று பிரிட்டிஷ் வைத்தியச் சங்கத்தின் தலைவரான ஸர் ஜேம்ஸ்பார் சொல்லுகிறார். மதுஸாரமானது எந்தவியாதியையும் குணப்படுத்துவதில்லை. "மதுஸாரமானது எந்த வியாதியையும் குணப்படுத்துவதில்லை யென்றும், அபின் முதலிய மயக்க மருந்துகளுக்குள்ள சக்திதான் அதற்கு முண்டென்றும்" அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அசோஸியேஷன் சங்கப் பத்திரிகையில் டாக்டர் லீ என்பவர் சொல்லுகிறார்.

விஸ்கியைக் கொடுக்க வேண்டுமென்று சொல்வதேன்?

10 நாட்களுக்கு ஒருதடவை ஒருபைண்ட் விஸ்கிக்கு அதிகமாக எந்தப் பிணியாளிக்கும் கொடுக்கக் கூடாதென்று இப்பொழுது இருந்துவரும் விதியைத் தளர்த்திவிட வேண்டுமென்று சில வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். தங்களுக்கு யுக்தமாகத் தோன்றுகிற அளவாவது, பிணியாளிகள் கேட்கும் அளவாவது விஸ்கியைக் கொடுக்க சுதந்திரமிருக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். மதுஸாரம் செய்யக்கூடாததை எதை விஸ்கி செய்துவிடக்கூடும்? இப்பொழுது மதுஸாரத்தைப் பிணியாளிகளுக்கு அனுபானிக்க வைத்தியர்களுக்கு சுதந்திரமிருந்து வருகிறது. பிணியாளிக்கு மதுஸாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமென்று வைத்தியர் கருதினால், அவருக்கு யுக்தமாகத் தோன்றுகிற அளவு கொடுக்கலாம். ஆனால் மதுஸாரத்தில் விஸ்கியிலுள்ள வாசனை கிடையாது. விஸ்கியைச் சாப்பிட்டுப் பழகிக்கொண்டவர்கள், அதனுடைய ருசியைச் சுவைத்தவர்கள், அதற்கு மதுஸாரம் பதிலியாகாதென்றுகருதுகிறார்கள் அதனால் மதுஸாரத்தைப் போல் விஸ்கியையும் கொடுக்க வைத்தியருக்கு சுதந்திர மிருக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

எந்த வியாதிக்கும் பீர், சாராயம் அல்லது விஸ்கி வேண்டியதில்லை; எவ்வித வேலைகளைச் செய்வதற்கும் அது வேண்டியதில்லை. 50 பிரபல வைத்தியர்கள் ஒரு கமிட்டியாகச் சேர்ந்துகொண்டு, மதுஸாரத்தின் பலாபலன்களை பரிசீலனை செய்தனர். 50 பேர்கள் அடங்கிய அக்கமிட்டியானது அடியிற்கண்ட முடிவுக்கு வந்திருக்கிறது:—

(1) சரீரத்திற்குத் தேவையானதாகவாவது சரீரத்திற்கு உபயோகப்படக் கூடியதாகவாவதுள்ள எந்தப் பதார்த்தமும் மதுஸாரத்திலில்லை.

(2) மது ஸாரமானது ஒரு விஷம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டால் நாளடைவில்

சரீரத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும், அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் சீக்கிரத்தில் கெடுக்கக் கூடியதாகவும் அது இருக்கிறது.

குடிகாரர்களின் மூக்கு சிவந்திருப்பதேன்?

நான் மேலே குறிப்பிட்ட படத்திலேயே ரத்தம் குழாய்கள் வழியாக முன்னும் பின்னும் போய்க்கொண்டிருப்பதைக் காட்டுகிறோம். மதுஸாரமானது ஹிருதயத்தை பலஹீனப்படுத்துவதுடன், ரத்தக் குழாய்களைக் கெடுத்து, அவைகளின் சக்தியை மழுக்கிவிடுகிறது. அதாவது ரத்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் கெட்டிப்பட்டு விடுகின்றன. இதனால் ரத்தப் பெருக்கு அதிகரித்து, மூர்ச்சை ரோகம் ஏற்படுகிறது.

மதுஸாரமானது சரீரத்திலுள்ள ஸெல்களுக்குக் கெடுதியை விளைவிப்பது போலவே ரத்தக் குழாய்களுக்கும் கெடுதியை உண்டு பண்ணுவதால், அவைகள் விரிவடைந்து விடுகின்றன. அதன் பலனாக ரத்த ஓட்ட வேகம் தணிவடைகிறது. அதனாலேயே குடிகாரர்களுடைய மூக்கு சிவந்திருக்கிறது. ரத்தக் குழாய்கள் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுவதால், கன்னங்களில் சினப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இவ்விதமாக ரத்த ஓட்டம் குறைவதால் சரீரத்தில் ஸப்த நாடிகளும் ஒடுங்க ஆரம்பித்து, சரீரம் வியாதிகளிலிருந்து தப்புவதற்கு மார்க்கமில்லாமற் போய்விடுகிறது.

மதுஸாரம் சேர்ந்த குடலில் பெப்ஸின் இல்லாமற் போய்விடுகிறது.

ஜீரணசக்தியும் மதுஸாரத்திற்கில்லை. மதுசாரத்தைக் கொடுத்துவந்தால், அன்னாசயத்திற்குரிய ரஸத்தில் பெப்ஸின் இல்லாமற் போய்விடுகிறதென்று ஆசிரியர் ராட்ஸிகோஸ்கி சொல்லுகிறார். பாட்டில் கிரீக் சிகித்ஸாசிரமத்திலும் நாங்கள் இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தோம். அவர்சொல்லியதுஉண்மையென்று ருஜுவாயிற்று. மதுஸாரமானது குடலில் அன்னாசயத்தில் ரஸம் அதிகமாக உற்பத்தியாகும்படி செய்கிறது. ஆனால் அதில் பெப்ஸின் இருப்பதில்லை. மதுஸாரமும், முக்கியமாக பீரும், சாராயமும், ஜீரண சக்தியைக் குறைக்கின்றனவென்று லார்டு ராபர்ட்ஸும், ஆசிரியர் சிட்டென் டெனும் பரீக்ஷை செய்து காட்டியிருக்கின்றனர்.

இரைப்பைக்குள் ஆகாரம் போய்ச் சேர்ந்ததும் அது கரண்டி அளவில் பைலோரஸ் வழியாக சிறு குடலுக்கு அனுப்பப்பட்டு, அங்கிருந்து இலியத்திக்குப் போய்ச் சேருகிறது. நான்கு மணி நேரம் வரை இவ்விதம் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. அதற்குப் பிறகு குடலின் அடிப்பாகத்திற்கு எல்லா ஆகாரமும் போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. அது முதல் நான்கு மணி நேரத்திற்குள் அது கோலனுக்குப் போய்ச் சேருகிறது. மதுஸாரமானது இரைப்பையின் வேலைத் திறமையைக் குறைத்து, அதன் மூலமாக ஜீரண வேலையும் மெதவலடையும்படி செய்கிறது. ஈரலில் 10,000,000-க்கு அதிகமான ஸெல்கள் இருக்கின்றன. அவை பித்தத்தை உண்டுபண்ணி, விஷங்களை அழித்து, சரீரத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. மதுஸாரமானது ஈரலிலுள்ள இந்த ஸெல்களை அழித்து, முடிவில் அவைகளை வெறுங்கொழுப்பாக மாற்றி விடுகிறது.

பீர் குடிப்பவருடைய ஈரலானது அதனுடைய இயற்கையான ஸ்வரூபத்தையே இழந்து, முடிவில் வண்டிக்காரனுடைய செருப்பில் காணப்படும் கொண்டை ஆணிகள் போன்ற ஸ்வரூபத்தை அடைந்து விடுகிறது. இதனால் தான் மதுஸாரம் ஏறிய ஈரலுக்கு ஆணி அடித்த ஈரல் என்று சொல்லப்படுகிறது. அத்தகைய குடல்களை நாம் அடிக்கடி காண்கிறோம்.

பீர் குடிப்பவர்கள் பிரைட்ஸ் வியாதியால் இறப்பதேன்?

ஒவ்வொரு மூத்திரப்பையிலும் 10 லட்சம் ஸெல்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு ஸெல்லும் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு துளி மூத்

இரத்தை உண்டு பண்ணுகிறது; அதாவது 60 வருஷ காலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி மூத்திரத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. மதுஸாரமானது விஷமானதால் மூத்திரப்பை மூலமாக அது வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டியிருக்கிறது. நாளடைவில் மூத்திரப்பையிலுள்ள ஸெல்களையே மதுஸாரம் அழித்து விடுகிறது. ஆகவே குடிகாரர்களும், மிதமாக மதுபானத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறவர்களும் கிரமமான காலம் ஜீவித்திருப்பதில்லை. பீர் குடிப்பவர்கள் பிரைட்ஸ் வியாதியால் அநேகமாக இறக்கிறார்கள். கிரேட் பிரிட்டனிலுள்ள மதுவிலக்கு இன்ஷியூரென்ஸ் சங்கமானது இது சம்பந்தமான புள்ளி விவரங்களைச் சேகரித்திருக்கிறது. அந்த விவரங்களிலிருந்து மதுபானம் செய்கிறவர்களுடைய ஆயுள்காலம் 10 அல்லது 15 வருஷம் குறைகிறதென்று தெரிபவருகிறது.

கோடையிலும் மாரிகாலத்திலும் சத்துரு.

கார்ட்டுமைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஆபிரிக்காவில் கடும் கோடையில் துருப்புகளை இட்டுக் கொண்டு சென்ற லார்டு உல்ஸ்லி என்பவர் தமது துருப்புகளுக்கு மதுபானங்களைக் கொடுப்பதை நிறுத்தியதனாலேயே தமக்கு வெற்றி கிடைத்ததென்று சொல்லியுள்ளார். குளிரால் அவதிப்படும் ஒருவன் மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறான். அதனால் சரீரம் காங்கையடைகிறது. அதிலிருந்து மதுஸாரமானது தனது தோழனென்று அவன் நினைத்துக்கொண்டு விடுகிறான். ஆனால் வட துருவத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்காகச் சென்றவர்கள் முதலில் மதுஸாரத்தை எடுத்துச் சென்றார்கள். அவ்விதம் செய்தது பிசகென்பது பிறகு அவர்களுக்குத் தெரிந்துவிட்டது. ஒரு மனிதன் குளிரால் பீடிக்கப்பட்டு மதுஸாரத்தைச் சாப்பிட்டதும் அவனுடைய சரீரம் காங்கையடைந்த போதிலும், அவனுடைய சரீரத்தின் உத்வேகம் மழுங்கிப் போய்விடுவதுடன் அவன் முன்னிலும் அதிகக்குளிருடையவனாகவே இருக்கிறான். குளிரால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கையில் மதுஸாரத்தை உட்கொள்ளுவதைப்போல் அபாயகரமானது எதுவுமில்லை. பியாரி என்பவர் தமது சஞ்சாரகாலத்தில் தம்முடன் கூட வந்த எவரும் மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ள அனுமதிக்கவில்லை. மதுஸாரமானது சரீரத்தைப் பாதுகாக்காமல் அதற்குக் கெடுதியை விளைவிப்பதால் வட துருவத்தைக்கண்டு பிடிக்கச் செல்லுவோரில் எவரும் மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளமாட்டார்கள்.

மதுஸாரம் மோசம் செய்யக்கூடியது

நான் மேலே சொன்ன விஷயங்களிலிருந்து மதுஸாரத்தைப்பற்றி நம்மில் பலருக்கு இருந்துவரும் அபிப்பிராயம் தவறானதென்பது தெரிந்திருக்கும். மதுஸாரம் தங்களுடைய அத்தியந்த நண்பனென்றும், அவசரகாலங்களில் உபயோகித்துக்கொள்வதற்காக அதை வீட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் நினைத்தவர்கள் ஏமாந்தே போயிருக்கிறார்கள்.

இவ்விதமே பசியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் மனிதனுக்கும் மதுஸாரம் முட்டாள் பட்டத்தைக்கட்டி விடுகிறது. மதுஸாரத்தை அவன் உட்கொண்டால் அவனுக்குப் பசியாது. இருந்தாலும் ஆகாரம் அவனுக்கு வேண்டித்தானிருக்கும். களைத்துப்போன மனிதன் மதுஸாரத்தை உட்கொண்டுவிட்டு களைப்புத் தீர்ந்துவிட்டதாக நினைக்கிறான். இருந்தாலும் களைப்பு இருந்துகொண்டு தானிருக்கிறது. ஏழையான மனிதன் மதுஸாரத்தை உட்கொண்டு விட்டு தான் பணக்காரனென்றும், எல்லோருக்கும் மதுஸாரத்தை வாங்கிக் கொடுக்கலாமென்றும் நினைத்துவிடுகிறான்.

மீனில்செய்துபார்த்த பரீக்ஷை.

மது ஸாரத்தின் விஷத் தன்மையைத் தெரிந்து கொள்வதற்காக எங்களுடைய ரஸாயன கர்மசாலையில் ஒரு பரீக்ஷை செய்து பார்த்தோம். சுத்தமான ஜலம் ஒரு காலன் தயார்செய்து அதுவேசான பீர் தன்

மையை அடைவதற்கு வேண்டிய சொற்ப மதுஸாரத்தை அதில் கலந்து, ஒரு கொழுத்த மீனை அதில் விட்டுப் பார்த்தோம். மதுஸாரத்தை அதில் ஊற்றுகையில் மீன் சும்மாவிருந்தது. சிறிது நேரத்திற்குள் கெடுதலான இடத்தில் தானிருப்பதை அந்த மீன் தெரிந்துகொண்டு, அதைவிட்டு வெளிப்பட பிரயத்தனம் செய்தது. சாராயக் கடையில் இருப்பதாக அது கருதி, அதை விட்டு வெளிப்பட முயற்சிசெய்தது. வரவர அது அதிக பரபரப்படைந்து, போதையின் குணத்தைக் காட்டி, முதுகுப் பக்கத்தால் நீஞ்சிக்கொண்டிருந்தது. இந்த மீனைப் பழக்கி யிருந்தாலும், மதுபானத்தினால் அது செய்த வேலைகளைச் செய்திருக்க முடியாது: மதுபானம் செய்த ஒருமனிதன் எவ்விதம் நடந்துகொள்ளுவானோ அவ்விதமே அதுவும் நடந்துகொண்டது. மனிதர்களுடைய மூளை எவ்விதம் கலங்கி விடுகிறதோ அவ்விதமே அந்த மீனின் மூளையும் கலங்கி விட்டது. மதுஸாரத்தைக் கலந்த 30 நிமிஷ நேரத்திற்குள் அந்த மீன் இறந்துவிட்டது.

அதிகக் கடுமையாக இல்லாத சாராயத்தினாலேயே மீனுக்கு இத்தகைய கெடுதல் சம்பவித்தது. செடிகளுக்கும் இவ்விதமே மதுஸாரத்தினால் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. ஒரு செடிக்கு மதுஸாரம் கலந்த ஜலத்தை வார்த்து வாருங்கள். அதனுடைய இலைகள் பழுப்படைந்து, கூடிய சீக்கிரத்தில் அந்த செடி பட்டுப்போய்விடும். மனிதர் அல்லது மிருகத்திற்கும் மதுஸாரத்தினால் அதே நிலைமைதானேற்படும்.—குட்ஹெல்த்.

யோகியின் ஆகாரக் கிரமம்.

[சுய பரீக்ஷை செய்த ஒருவர் எழுதியது]

மனிதருடைய மனோ, சரீர, பாரமார்த்திக சக்திகளைப் பெருக்குவதற்கு ஆகாரம் முக்கியமானதென்பதை நவீனகால சாஸ்திரங்களும், புராதன கிரந்தங்களும் மெய்ப்பிக்கின்றன. மகரிஷியான சரகர் தமது ஆயுர்வேத கிரந்தத்தில் பின்வருமாறு சொல்லியுள்ளார்:—

"மனிதனுக்கு ஜீவாதாரமான ரஸமானது சரியாக ஜீரணம் செய்யப்பட்டு சரீரத்தில் நன்றாக ஒட்டிய ஆகாரத்தைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது."

இழந்துபோன சக்தியை மீண்டும் பெறவும், அழிக்கப்பட்டுவிட்ட தசைகளுக்கு மறுபடியும் வலுவை யேற்றவும், சரீரம் தென்படையும்படி செய்யவும், ஆண்மைத்தனத்தை அடையவும் ஆகாரம் முக்கியமானது. இந்த விவகாரத்திற்கு எல்லோரும் தெரிந்துகொண்டிருந்த போதிலும், கிரியாம்சையில் வெகு சிலரே இதைக் கையாளுகிறார்கள். ஒரு மனிதனுடைய சரீரக் கட்டானது அவன் சாப்பிடுவதையும், அவன் சரீரத்தில் ஒட்டுவதையும் பொறுத்திருப்பதால், நமது வாழ்நாளில் ஆகாரக்கிரம விஷயம் வெகு முக்கியமானதாகவும், முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியதாகவும் இருக்கிறது. பசி, அல்லது விருப்பமானது வியாதியின் ஒருவகைப்பட்ட சின்னந்தானென்றும், அதைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஆகாரமே ஔஷதமென்றும் வெளிப்படுகிறது. எதையும் நாம் சாப்பிட்டு விடக்கூடாது. நமது சரீரத்திற்கு எந்த ஆகாரம் எடுத்ததென்று தகுந்த வைத்தியர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். தினந்தோறும் ஏற்படும் இந்தப் பசி அல்லது அவாவாகிய வியாதியைத் தீர்த்துக் கொள்ளுவது சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் நாம் ஒவ்வொருவரும் வைத்தியராகிவிடக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும் ஆகாரக்கிரமத்தை ஒரு முக்ய விஷயமாக மேனாட்டினர் கருதி அதை சர்ச்சை செய்து வருகிறார்கள். கீழ்த்தேசத்தினராகிய நாம் காலங்கடந்த வழக்

கங்களையும், சம்பிரதாயங்களையும் பின் பற்றி நமது மனதுக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிட்டு வருகிறோம். நமது சரீரத்திற்கு எது எடுத்தது என்பதைக் கவனியாமல், நமது நாவிற்குச் சுவையைக் கொடுக்கும் ஆகாரங்களையே புசித்து வருகிறோம். நாம் நாவினுக்கு அடிமைகளாகி, எல்லா வற்றிற்கும் அடிமைப்பட்டு விடுகிறோம்.

நானும் இவ்விதமேபிசகு செய்தவன்தான். இருந்தாலும் என்னுடைய சரீரத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்படி ஏதோ என்னைத் தூண்டியது. என்னுடைய பூதஉடல் முதலில் என்னுடைய கவனத்தைக் கவர்ந்தது. அது நொந்துபோயிருந்தது; கண்கள் குழிந்திருந்தன; கன்னங்கள் உள்ளே போயிருந்தன; சரீர மாத்தியந்தம் களைப்பு ஏற்பட்டிருந்தது; நடைப்பிணம் போல் எலும்பும் தோலுமாக விருந்தேன். நான் கலாசாலையைவிட்டு வெளிப்படுவதற்கு முன்னரேயே இவ்வித நிலைமையை ஏன் அடையவேண்டுமென்ற கேள்வி என் மனதிலுதித்தது. கலாசாலையில் இரவில் வெகுநேரம்வரை படித்தும், சூடான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அவசரம் அவசரமாகப் புசித்தும், நாடகசாலைகளுக்கும் காக்ஷிசாலைகளுக்கும் சென்றும், மன உறுதி யில்லாததால் இரவில் துர்சொப்பனங்கள் ஏற்பட்டும், வேறுபல காரணங்களாலும் நான் இந்த ஸ்திதிக்கு வந்திருந்தேன். மெழுகுவர்த்தியை இரண்டு பக்கமும் எரிப்பதுபோல் நான் என்னுடைய சரீரத்தை ஒடுக்கிக்கொண்டுவந்தேன். நான் கலாசாலையில் சாஸ்திர பாடம் படித்துவந்தேன். இருந்தாலும் இரைப்பையை நிரப்பி விடுவதாலாவது, அல்லது மலச்சிக்கலாலாவது ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை நான் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. நான் பலவித புகைக் ஈற்றுகளைப் பாடசாலையில் பரீக்ஷித்துவந்தேன். அவைகளில் பல விஷத் தன்மையானவை. இருந்தாலும் என்னுடைய சரீரத்தில் உற்பத்தியாகும் விஷத்தின் தன்மையை நான் அறிந்து கொள்ளவில்லை. என்னுடைய சரீரத்தைப் பற்றி நான் சிந்திக்க ஆரம்பித்த பொழுது, எனக்கு வழிகாட்டிகள் இல்லாமல் இருக்கவில்லை. எனக்கு 25-வயது நெருங்கிவிட்டதென்றும், என்னுடைய மார்பு இனி விரிவடையாதென்றும், நான் எப்பொழுதும் பூஞ்சையாகவே இருந்துவர வேண்டுமென்றும் நான் தெரிந்து கொண்டேன்.

இவ்விதம் சரீரத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டு விட்டவர்களுக்கும் விமோசனம் இல்லாமலிருக்கவில்லை. என்னுடைய பாதங்களில் சக்கரமிருக்கிறது. நான் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்கையில் காஷ்மீரம் போய்ச் சேர்ந்தேன். மலைகளும், வனங்களும், என்றும் பார்த்திராத காக்ஷிகளும், மனிதர்களுக்கு இன்றியமையாதவைகளாகவுள்ள புஷ்பங்களும், பழங்களும், கறிகாய்களும் மிகுந்ததாக அந்தப் பிரதேசம் இருந்தது. தனது குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய பாலும், நெய்யும், வெண்ணையும் கிடைப்பதற்காக ஆண்டவன் அங்குள்ள பசுக்கள் நன்றாகக் கறக்கும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். அங்குதான் எனது குருநாதனுகிய ஒரு யோகாச்சாரியரைக் கண்டேன். அவர் சுத்தமான ஆஹாரத்தை ஏற்றுக்கொள்வதை முதல் நிபந்தனையாகக் கூறியதை நான் சொல்லுவது எவ்வித ரகசியத்தையும் வெளியிட்டு விடுவதாகாது. எங்களுக்குச் சில மந்திரங்களை அவர் சொல்லிக்கொடுத்து வெளியே அல்லாடும்படி எங்களை அனுப்பிவிடவில்லை. எங்களுடைய நித்திய வாழ்வில் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் அவர் எங்களை ஒரு ஹத்துக் குட்படுத்தி வந்தார். எங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை பாகம் செய்யும் வேலை ஒவ்வொரு நாளிலும் பெரும் பகுதியைக் கவர்ந்தது.

ஸ்ரீநகரில் "ராம் பாகில்" எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைச் சொல்லுகிறேன். காலையில் எழுந்ததும் முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டு வாயைக் கொப்புளித்ததும் காலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுமுன்

ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடித்து வந்தோம். சந்தியா வந்தனத்தில் ஆசமனீய தீர்த்தத்திற்குச் சமதையான இந்த ஒரு கோப்பை ஜலமானது அபூர்வமான பலனைத் தருகிறது. சரீரத்திலுள்ள பாய்வாய்க்கால் வழியாக அது சென்று, சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி, மலப்பையையும், மூத்திரப்பையையும் சுத்தம் செய்து, மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படும்படி செய்கிறது. அவ்வளவு குளிர்ந்த தேசத்திலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானஞ்செய்த பிறகு பிரார்த்தனைகளும், வியாயாமங்களும், யோகாப்பியாஸமும் செய்த பிறகு வாதாங்கொட்டை விரப்பைச் சாப்பிடுவோம். முதல் நாள் இரவே ஒருடஜன் அல்லது அதற்கதிகமான கொட்டையை ஜலத்தில் ஊறப் போட்டுவைத்து விடுவோம். மறுநாள் காலையில் எழுந்ததும் அதை அமியில் 5, 6 கறுப்பு மிளகுடன் வைத்து அரைத்து, சிறிது வெல்லத்தையும் சேர்த்து; ஒருகோப்பை ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிட்டுவிடுவோம். இதுதான் நாங்கள் உட்கொண்ட விரப்.

மத்தியானம் 11 அல்லது 12 மணிக்கு வெள்ளை கோதுமை மாவைக்கொண்டு தட்டிய சப்பாத்திகளைச் சாப்பிடுவோம். கோதுமையை லேசாகக் குத்துவதேயன்றி அதன் மேலேயுள்ள தவிடு போய்விடும்படி செய்வதில்லையென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தவிட்டை எடுத்து விட்டதான்யமானது ஆகாரத்திற்கு ஏற்றதல்லவென்றும், அதனாலேயே மலச்சிக்கல் முதலிய உபாதைகள் ஏற்பட்டுவருகின்றனவென்றும், தவிடு இருந்தால்தான் சரீரத்திற்குச் சவுகரியமென்றும் இக்கால சாஸ்திர ஞானிகளும் தெரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்து விட்டார்கள். தானியங்களின் மேல்தோலிக்குட்புறத்தில்தான் ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் உப்புக்களும் இருந்து வருகின்றனவென்பதை இப்பொழுது தான் நாம் தெரிந்து கொண்டு வருகிறோம்.

பச்சை இலைகள் அதிகமாகவுள்ள மரக்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவோம். ஒவ்வொரு கறியையும் பல தினிசுகளாக நாங்கள் பாகம் செய்வதில்லை. அதற்கு வேண்டிய அவகாசமாவது, அதைச் செய்வதற்கு வேண்டிய மனுஷியாளாவது கிடையாது. எல்லா மரக்கறிகளையும் நறுக்குமுன் சுத்தம் செய்வோம். அவ்விதம் செய்கையிலும் அவைகளின் மீதுள்ள உப்புக்கள் கரைந்து விடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுவோம். ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யை விட்டுக் காய்ச்சி, அதில் மஞ்சள், மிளகு, கொத்தமல்லி, சீரகம் இவைகள் கலந்த பொடியைப் போட்டு, மரக்கறிகளை அதில் போட்டுக் கலக்கி மேலே சிறிது ஜலத்தை விட்டு, சிறிது உப்பைப் போட்டு, அப்படியே வேகும்படி வைத்துவிடுவோம். எரிவை உண்டுபண்ணத்தக்க மிளகாயையாவது, புளி ஜலத்தையாவது நாங்கள் உபயோகிப்பதில்லை. பிறகு பயறை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அதன் மேல் தோலியை வைத்துக் கொள்ளுவோம். துவரையையாவது, உளுந்தையாவது நாங்கள் உபயோகிப்பதில்லை. தென்னாட்டில் சிராத்தாருகமான பச்சைப் பயறையே உபயோகிப்போம். அந்தப் பயற்றில் சிறிது மஞ்சள் பொடியையும், உப்பையும் சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளுவோம். இவைதான் எங்களுக்கு மத்தியான ஆகாரம். சில சமயங்களில் அரிசிச் சாதத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவதுண்டு. வீட்டில் கடைந்த மோரைச் சேர்த்துக் கொண்டு சாப்பிடுவோம். பொதினா இலைத்துவையலையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவோம்.

இராத்ரி போஜனம் செய்வதில்லை. எங்களுடைய கையிலிருப்பதை அஸ்தமனத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு விடுவோம். நாங்கள் ஜெயினர்கள் என்று நினைத்து அஸ்தமித்த பிறகு சாப்பிடுவதில்லை யென்பதில்லை. இராத்திரி தூங்கச் செல்லுகையில் இரைப்பை தளர்ந்திருக்க வேண்டுமென்பதற்காக அஸ்தமித்த பிறகு சாப்பிடுவதில்லை. இராப் போஜனமாக காயவைத்த பழங்களையும், ஒரு கோப்பை பாலையுமே சாப்பிடு

வோம். பாலை அப்படியே வாயில் கொட்டிக் கொண்டு விழுங்குவதில்லை. மெதுவாகச் சுப்பிச் சாப்பிடுவோம்.

இப்பொழுதும் நான் இதே ஆகாரக்கிரமத்தை அநேகமாக அனுஷ்டித்து வருகிறேன். இதனால் நான் ஆயிரம் மடங்கு சரீரத் தென்பை அடைந்திருப்பதுடன், எவ்வித உபாதையும் எனக்கு ஏற்படுவதில்லை. வாயைக் கட்டினால் மனதையும் கட்டி விடலாம்.

தூக்கமில்லாமை—அதன் காரணமும் பரிகாரமும்

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

சரியாகத் தூக்கம் வருவதில்லை யென்று பல ஸ்திரீ, புருஷர்கள் சொல்லுவதைக் கேள்விப்படுவது சகஜமாக இருக்கிறது. இராத்திரியில் அதிககாலம் தூக்கமில்லாமல் படுக்கையில் கிடப்பதாக அவர்கள் சொல்லுவார்கள்; அவர்கள் கண் இமையைக் கொட்டுவதில்லை; தாங்கள் மத வைரிகளென்று அவர்கள் நினைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

இவர்கள் உண்மையாக தூக்கமின்மை வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் அது பெரிய பிசகு. அவர்களுக்குத் தூக்கமில்லாமற் போய் விடுகிற தென்பது வாஸ்தவமே. இருந்தாலும் தூக்கமின்மை யென்னும் கொடிய வியாதி அவர்களைப் பீடித்திருக்கவில்லை. அந்த வியாதி கண்டால் அது வேறு விஷயம்.

தூக்கமின்மை வியாதி கண்டவனுக்குத் தூக்கமே வராது. தூக்கம் வராதென்று நினைத்துக்கொண்டு அவன் படுக்கைக்குச் செல்லுகிறான். இரவு முழுவதும் தூக்கமில்லாமலே அவன் படுக்கையில் படுத்துக் கிடக்கிறான். ஏதேனும் நேரும்வரை இதே நிலைமை இருந்து வருகிறது. ஒரு வேளை வைத்தியரைக் கூப்பிட்டுக் காட்டலாம்; சில சமயங்களில் இந்த வியாதி யிருக்கும் ஞாபகமே ஒருவாறு மறந்திருக்கலாம்.

தொடர்ச்சியாக ஒவ்வொரு இரவும் தூக்கமில்லாமலிருப்பவர்களுக்குக் கொடிய உபாதை ஏற்படாமலிருப்பதற்கில்லை. அதிக வல்லமை யுடையவர்களுடைய தேகமும் உடைந்து போகும்படி அது செய்துவிடும். அதிக புத்தி கோசரமுடையவர்களும் துர்ப்பலமான நிலைமைக்கு வந்து விடும்படி அது செய்து விடும். இதனாலேயே தூக்கமின்மை வியாதியால் பலருக்கு விபரீதம் விளைவதைப் பத்திரிகைகளில் காண்கிறோம். நவீனகால வாழ்வில் இது ஒரு பெரிய சாபக்கேடாக இருக்கிறது.

தூக்கமின்மை வியாதி எவ்விதம் ஏற்படுகிறது.

நியூரஸ்தேனியா என்னும் வியாதிக்குத் துணையாக தூக்கமின்மையும் ஏற்படுகிறது. இரண்டில் ஒரு வியாதி ஏற்பட்டால் மற்றொரு வியாதியும் தானாகவே வந்துவிடும். நியூரஸ்தேனியா நிவர்த்தியாகும்வரை தூக்கமின்மை வியாதி போகாது. திடீரென்று அது போய்விடாது. நாளடைவில் தான் சரீரத்தில் சக்தி ஏற்படும். நியூரஸ்தேனியாதான் தூக்கமின்மை வியாதிக்கு ஒரு முக்கிய காரணம். அதிகப்படியாக வேலை செய்தாலும், அதிகப்படியாக சுகபோகங்களை அனுபவித்தாலும், அதிகப்படியாக மனதை சஞ்சலத்துக் குட்படுத்திக் கொண்டாலும், மெழுகுவர்த்தியை இரண்டு பக்கங்களிலும் எரிப்பதுபோல் சரீரத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டாலும் தூக்கமின்மை வியாதி யேற்

படலாம். இயற்கைக்கு விரோதமாக நடந்து கொண்டால் ஆண்டவன் கண்டிப்பாகச் சிக்ஷிப்பார்.

ரத்தப்பெருக்கு அதிகமாக இருந்தாலும் தூக்கமின்மை வியாதி ஏற்படும். நடுத்தர வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு யுவர்களைப் போல தூக்கம் வாராது. யுவர்களைப்போல அவ்வளவு அதிகமாகவும் அவர்களுக்குத் தூக்கம் வேண்டியதில்லை. அவர்களுக்குக் குறைந்தவளவே தூக்கம் ஏற்படும்படி ஆண்டவன் சங்கற்பித்திருக்கிறார். 20 வயதில் தினமானம் 8 அல்லது 9 மணி நேரமாவது தூக்கம் வேண்டும். 50 வயதில் 6 அல்லது 7 மணி நேரத்திற் கதிகமாகத் தூக்கம் வராது. ஆனால் 50 வயதில் ரத்தப் பெருக்கு அதிகமாக இருந்தால் தூக்கம் வருவது கஷ்டமாகி விடுகிறது.

தூங்கும் காலத்தில் மூளையானது ஓய்வு பெறவேண்டும். ரத்தப் பெருக்கு சரீரத்தில் அதிகமாக விருந்தால் மூளைக்கு அதிக ரத்தம் போய்ச் சேருகிறது. மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்து, சரீரத்திற்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்காம லிருந்தாலும் தூக்கமின்மை வியாதி ஏற்படும்.

மூளையிலேயே கிள்ளிவிட வேண்டும்.

இந்தக் கொடிய வியாதியிலிருந்து ஒருவர் எவ்விதம் தப்புவித்துக் கொள்ளுவது? ஆரம்பத்திலேயே தகுந்த பரிகாரத்தைத் தேடிக்கொள்ளுவது தான் உசிதம். தூக்கம் சரியாக வரவில்லை யென்பது தெரிந்ததும், தகுந்த வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்க வேண்டும். வியாதி முற்றிப் போகும்படி விட்டு விட்டால் பிறகு குணப்படுத்திக் கொள்ளுவது கஷ்டமாகிவிடும். லார்டு ரோஸ்பரியைப் போன்றவர்கள் இந்த வியாதியைப் பரிகரித்துக் கொள்ளுவதற்காக எவ்வளவு தொகையும் செலவு செய்யத் தயாராக இருந்தும், அவர்கள் இந்த வியாதியிலிருந் தகடைத்தேற முடியவில்லை. ஆகவே முதலிலேயே சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த உபாதை ஏற்பட்டதும் உங்களுடைய வேலைஸ்தலத்தைவிட்டு விட்டு வெளியே போய் இரண்டொரு மாதகாலம் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு சக்தியிருந்தால், சமுத்ரயாத்திரை செய்யுங்கள். ஆரம்பத்திலேயே ஒரு மாதம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு விட்டால், பிறகு ஒருவருஷ காலம் சோம்பியிருக்க வேண்டிய அவசிய மில்லாமற் செய்து கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய வேலைஸ்தலத்தை விட்டு விட்டுப் போக முடியாமலிருந்தால், எதிலும் அதிகமாகக் கவலைப்படாமலிருக்க வேண்டும். மூளை வேலையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். திறந்த வெளிகளில் உலவுங்கள். அதிகமாக வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். மனதிற்குக் கவலையை யுண்டு பண்ணத் தக்க விஷயங்களை மறந்துவிடுங்கள். இவ்விதம் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

கிளாட்ஸன் ராஜ்யபாரப் பொறுப்பை வகித்திருந்த போதிலும், ஒரு குழந்தையைப் போல் தூங்கி வந்தார். மனதிற்கு அதிகக் கவலையை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள்.

உல்லாசமாக விருக்கும் கோஷ்டியினரிடையே உங்களுடைய காலத்தில் பெரும் பாகத்தைச் செலவிடுங்கள். படிப்பதற்கு இன்பகரமானதாகவும், மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கக் கூடாததாகவு மிருக்கும் புத்தகங்களையே படியுங்கள். படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டும் வேலை செய்யாதீர்கள்.

தூக்கத்திற்கு உதவி செய்யக்கூடிய அம்சங்கள்.

அடியிற்கண்ட சில்லரை அம்சங்களை மறந்து விடாதீர்கள்:—

படுக்கையில் படுத்திருக்கையில் உங்களுடைய கால்கள் உஷ்ணமாக விருக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்; அவசியமானால்

யேஜோடுகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள். வீட்டில் ஒரு அறையில் உங்களுக்குத் தூக்கம் வராவிடின், வேறு அறையிலாவது, வேறு வீட்டிலாவது படுத்துத்தூங்கிப் பாருங்கள். ஏதேனும் ஒரு அறையில் தூக்கம் வராமலிருந்தால், அதே அறையில் படுத்துக் கொள்ளுகையில் அந்த ஞாபகம் ஏற்படும்.

வயதானவர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. உங்களுடைய தலையணைகள் போதியவளவு தாக்கலாக இருக்கவேண்டும். உயரமான தலையணைகள் தூக்கம் வரும்படி செய்யும். படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் மலக்குடல் நிரம்பி யிருக்கக்கூடாது. அதைப் போல் தூக்கத்திற்குத் தடையை யுண்டுபண்ணக் கூடியது எதுவுமில்லை.

மாலை நேரங்களில் போதியவளவு சுத்தமான காற்றைச் சுவாஷிப்பது உத்தமம். ஆகவே இராப் போஜனத்தை 7 மணிக்கு முடித்துக்கொண்டு சிறிது தூரம் வேகமாக நடந்துசெல்லுங்கள். உங்களுக்கு சொந்தத்தில் மோட்டார் இல்லாம லிருந்தால் திரும்புகாலில் பஸ்ஸில் வாருங்கள். காற்று வேகமாக சரீரத்தின்மீது வீசுவதே தூக்கத்திற்கு அனுகூலமானது. படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் உஷ்ணமான ஒரு கோப்பைப் பாலைக் குடித்துவிட்டு, அவசியமானால் சிறிது புகை குடியுங்கள். இந்தச் சின்ன விஷயங்களாலும் அனுகூலமுண்டு.

மற்றொரு பெரிய விஷய மிருக்கிறது. படுக்கச் செல்லுகையில் தூக்கம் வராதென்று நினைத்துக்கொண்டு விடாதீர்கள். தூக்கம் வராமலிருப்பதற்கு அது முக்கிய காரணம். தூக்க மின்மை வியாதி உங்களுக்கு ஏற்படும்படி அதன் மூலமாக நீங்கள் செய்து கொள்ளுவீர்கள். நன்றாகத் தூங்கலாமென்ற எண்ணத்துடன் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். நன்றாகத் தூங்கலாமென்றும், தூங்காவிடில் கெடுதல் ஏற்படுமென்றும் நினைத்துக் கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

வைத்திய சிகிச்சையிலேயே ஒரு முக்கியமான அம்சத்திற்கு இனித் திரும்புகிறேன். மேலே குறிப்பிட்ட எல்லா முறைகளும் பலன் தராவிடில் என் செய்வது? முடிவாக எதையேனும் செய்துதானாகவேண்டும். ஒரு மனிதன் தூக்கமே யில்லாமல் காலந் தள்ளிக்கொண்டு வரும்படி விட்டு வைக்க முடியாது. தூக்க மருந்தின் அபாயம் எல்லோருக்கும் தெரிந்துதா னிருக்கிறது. இந்த வழக்கம் சுலபமாக ஏற்பட்டு விடுகிறது; இதிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளுவது சுலபமானதில்லை. கடனிறுக்கச் சக்தியற்ற நிலைமையிலிருக்கும் ஒருவன் சாவுகாரிடம் செல்லுவதற்கொப்பாக இது இருக்கிறது. கடனுக்கு வட்டி கொடுக்கவும் அவனுக்குச் சக்தி யிருக்காது.

இத் துறையில் ஏதேனும் செய்ய வேண்டுமாயின், மேலே கண்ட முறைகளுடன் சுத்தமான உபசமன மருந்தாகிய புரோமைடை உபயோகித்து வரவேண்டும். ஆரம்பத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் உஷ்ணமான பாலுடன் 10 கிரேயின் புரோமைடைக் கலந்து சாப்பிடுவது போதுமானது. ஆனால் இதைக் கிலிப்தமாக உபயோகித்துப் பழக்கிக் கொண்டால் பிறகு இது விடாது; நாளுக்கு நாள் புரோமைடின் அளவை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டி யிருக்கும். ஆரம்பத்தில் 10 கிரெயின் போதுமானதாக இருந்தபோதிலும், நாளடைவில் தூக்கம் வருவதற்கு 60 கிரெயினைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இதனால் சரீரம் களைப்படையும். இதனுடன் உங்களுக்கு நியூரஸ்தேனியாவும் இருந்தால், அந்த நிலைமையை இது வளர்த்துவிடும். புரோமைடையும் வைத்தியரைக் கேட்டுக்கொண்டுதான் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதைச் சாப்பிடுவதை கிலிப்தமாக வைத்துக்கொண்டு விடக்கூடாது.

இதர தூக்க மருந்துகளைப் பற்றி நமக்கு இருந்து வந்த அபிப்பிராயம் சில வருஷங்க

ளாக மாறுதலடைந்திருக்கிறது. அபாய கரமானதாகவும், பலன் தருவது சந்தேகாஸ்பதமாகவும் இருந்த சில மயக்க மருந்துகளே இருந்துவந்த காலம் இருக்கிறது. கிளோரலேட்போல் நிச்சயமாகப் பலன் கொடுக்கக்கூடியவைகளாக இருந்தவைகள் அபாயகரமானவைகளாக இருந்தன. அபாயகரமாக இல்லாதவை உத்தேச பலனைக் கொடுப்பதில்லை.

ஆனல் வைத்தியர்கள் உண்மையான தூக்கமின்மை வியாதியே அபாயகரமானதென்றும், அது அதிக காலம் நீடித்திருக்க விட்டு வைக்கக் கூடாதென்றும் தெரிந்துகொண்டு விட்டதால், தூக்க மயக்க மருந்துகளைப்பற்றி அவர்கள் கவலைப்பட்டு வந்தநாள் மலையேறி விட்டது. மயக்க மருந்தை உசிதா உசிதமறிந்து உபயோகிப்பது அனுகூலமாக இருக்கும். அவசியமானபோது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவே அதை உபயோகித்தால் அது தூக்க மயக்கத்தைத் தரும்:—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

பசியும் சாப்பிட அவாவும்.

நம்மில் சிலர் சில பதார்த்தங்களிலிருந்து வரும் அவாவை உத்தேசித்துச் சாப்பிடுகிறோம்; வேறு சிலர் பசியெடுத்து விட்டதால் சாப்பிடுகிறார்கள்; வெகு சிலரே சாப்பாட்டில் அவாவிருப்பதால் சாப்பிடுகிறார்கள். பசிக்கும் சாப்பாட்டில் அவாவுக்குமுள்ள வித்தியாயத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டியிருக்கிறது

இரைப்பையில் ஏற்படும் உணர்ச்சியினால் பசி தெரிகிறது. சில சமயங்களில் களைப்பும் தலைவலியும் ஏற்படுகிறது. ஆனல் சரீரத்திற்கு ஊட்டம் வேண்டுமென்பதற்கு இது அறிகுறியன்று.

ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் பசியின் சின்னங்கள் மறைந்துபோய் விடுமென்பது வாஸ்தவமே. பசியானது தினம் மூன்று அல்லது நான்கு வேளை நாம் சாப்பிடும்படி தூண்டுவதாக இருக்கிறது.

சாப்பாட்டில் விருப்பமானது பசியைப் போன்றதில்லை. சரீரத்தில் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை. ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பார்க்கையிலும், அவைகளின் ருசியை உணர்கையிலும் வாயில் ஜலம் ஊறி அவா ஏற்படுகிறது.

சரீரத்திலிருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் அளவு குறைந்து விட்டதென்பதற்கும், மறுபடியும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசித்து சரீரத்தை இட்டு நிரப்பிக்கொள்ள வேண்டுமென்பதற்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில்அவா ஏற்படுவது ஒரு அறிகுறியாகும். தசைகளில் சேமித்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் பதார்த்தங்களை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுவதாக இருந்தாலன்றி, பசி அவாவைத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே சாப்பாட்டில் அவா ஏற்படுமுன் இரைப்பை காலியாக இருக்க வேண்டுமென்பதும், தொடர்ச்சியாகப் பல மணிநேரம் வேலை செய்திருக்கவேண்டுமென்பதும் வெளிப்படுகிறது. படுக்கையில் படுத்திருந்தாலும், இருந்த இடத்திலிருந்து கொண்டே வேலை செய்து வந்தாலும், ஆகாரத்தில் விருப்ப மேற்படுவதற்கு அதிக நேரம் பிடிக்கும்.

வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு ஒரு நாளில் இரண்டு வேளைகளுக்கு அதிகமாக ஆகாரத்தில் விருப்பமேற்படுவது சாத்தியமில்லை.

ஆகாரக்கிரமத்தில் செய்யுந் தவறு.

ஆகார விஷயத்தில் அடியிற்கண்ட பிசகு களை நம்மில் பலர் செய்து வருகிறோம்.

(1) சரீரத்திற்குவேண்டிய எல்லாப்பதார்த் தங்களும் சரியானபடி கலந்திராத ஆகாரக்கிர மத்தை அனுஷ்டிக்கிறோம்; (2) ஆகா ரத்தில் விருப்பமில்லாம லிருக்கையில் சாப் பிடுகிறோம்; (3) அவசரம் அவசரமாக ஆகாரத்தைப் புசித்து, ஆகாரப்பதார்த்தங் களை நன்றாகக்கடித்து சாப்பிடாம லிருக்கி றோம் 2, 3-வது பிசகுகளால் ஜீரண வேலை மெதுவலடைந்து அதனுடைய பிற் பலன்கள் ஏற்பட்டு ஆஸிட்கள் உற்பத்தி யாகி, அவைகள் ரத்தத்துடன் சேர்ந்து அதில் சுலபமாக ஏற்படும் ஆல்கலின் சக்தியைக் குறைத்துவிடுகிறது.

இரும்பு,சோடா, சுண்ணும்பு ஆகிய உலோ கப்பொருள்கள் தான் முக்கியமாக ரத்தத்தி லும் தசைகளிலும் சேர்ந்து அவைகளில் ஆல்கலின் இருக்கும்படி செய்கின்றன. நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இந்த உலோ கப்பொருள்கள் எவைகளேனும் குறைந்த அளவு இருந்தால், ரத்தத்தில் ஆஸிட்கள் சேர்ந்து அதன் ஆல்கலின் தன்மை குறைந்து வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் தணிந்துவிடுகிறது.

பழங்கள், கறிகாய்கள் இவைகளில் இரும்பு, ஸோடா, சுண்ணும்பு இவை கள் அதிகமாக இருக்கின்றன. அவை களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், மாவு களும், சர்க்கரையும் இருக்கின்றன. பின் னிரண்டுந்தான் தசைகளுக்கு ஊட்டத் தைக் கொடுக்கக்கூடியவைகளாக இருக்கின் றன. இதனுலேயே பழவகைகளும், மரக் கறிகளும் சரீரத்திற்குத் தென்பையும் ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கக்கூடியவைக ளென்று சொல்லப்படுகின்றன.

நாம் முக்கியமாக மாமிஸத்தையும், தான் யங்களையும், பருப்புகளையும், கிழங்குகளையும், அதாவது ஸோடா, சுண்ணும்பு இவைகள் குறைவாகவுள்ள பதார்த்தங்களையுமே சாப் பிடுவதால் தான்தொத்துவியாதிகளுக்கு நாம் ஆளாகிறோம்.

நாம் சாப்பிடும் சொற்ப மரக்கறிப் பதார்த் தங்களையும் அவைகளைப் பாகம் செய்யும் முறையால் பலன் தரத்தக்கவைகளாக இரு க்க முடியாதபடி செய்து கொண்டு விடுகி றோம். அவைகளில் அதிகமாக ஜலத்தை விட்டு வேகவைத்து அவைகளிலுள்ள உப்புக் களுடன் ஜலத்தை வடிக்கட்டி விடுகிறோம். பழவகைகளை உபயோகிப்பது டாம்பீக மென்று நினைத்து, சொற்பமாகவாது, வரு ஷத்தில் ஒரு பருவத்தில் மட்டிலாவது உப யோகிக்கிறோம்.

இவ்விதநிலைமையில் நமது ரத்தத்தில் ஆல்கலின் குறைவாக விருப்பதால் அதிசய மில்லை ஆகவேதான் நாம் அடிக்கடி சீதளத் தாலும் கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய வியாதி களாலும் தாக்கப்படுகிறோம்.

ஜலதோஷத்தை விலக்கிக் கொள்ளுதல்.

"இந்த மாரிகாலத்தில் எத்தனை தடவை நீங்கள் ஜலதோஷத்திற்காளாகப் போகிறீர் கள்? உங்களுக்கு ஜலதோஷம் ஏற்பட்ட தும் பெரும்புத்தியுடன் எத்தனை பேர்க ளுக்கு அதைக் கொடுக்கப் போகிறீர்கள்?" என்று டாக்டர் டப்ளியூ. டப்ளியூ. பீடர் "கிளென்லினஸ்" என்னும் பத்திரிகை யில் வினவுகிறார்.

பிறகு இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டதற்குக் காரணமென்ன வென்பதை அவர் விவரிக் கிறார். தனக்கு மிஞ்சியே தான தருமம் என்ப தில் தான தருமத்தை விட்டுவிட்டு தனக் கே ஜலதோஷத்தை வைத்துக்கொண்டு விடவேண்டுமென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

"ஜலதோஷத்தினுல் பீடிக்கப்பட்டவர் கள் வீட்டிலேயே தங்கி யிருக்கவேண்டிய

நிலைமை ஏற்படாததனாலேயே ஒவ்வொரு வருஷமும் ஜலதோஷங் காணுவோரின் தொகை அதிகரித்துவருகிறது. கூட்டத்தினிடையே அவர்கள் தும்மிக்கொண்டும் சிந்திக் கொண்டும் போகிறார்கள். அவர்களுடைய கைகள் நாசியையும் வாயையும் தீண்டிக் கெட்டுப் போயிருப்பதால், அந்தக் கைகள் தீண்டுபவைகளுக்கெல்லாம் வேண்டாத சன்மானத்தை அவர்கள் கொடுத்துவிடுகின்றனர்.

"ஜலதோஷங்கண்டவர்கள் வெளியே நடமாடமுடியாத நிலைமை ஏற்பட்டுவிடின், நம்மில் பலருக்கு அந்த உபாதை ஏற்படாது. கடுமையான ஜலதோஷமானது பிணியாளிக்குக் கஷ்டத்தை விளைவித்தபோதிலும் அவன் ஜாக்கிரதையாகவிருந்தால் அடுத்த வீட்டுக்காரனுக்கு எவ்வித உபத்திரவத்தையும் உண்டுபண்ணாது.

"ஜலதோஷத்தி லிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் அடியிற்கண்ட சாமான்யமான எச்சரிக்கைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

"பிறரிடமிருந்து அது உங்களுக்குத்தொத்துவதற்கு இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

"ஆகாரத்தைப் புசிப்பதற்கு முன்னும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களைத் தீண்டுவதற்குமுன்னும் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள்.

"ஜலதோஷமுள்ளவர்களுடன் கைகுலுக்காதீர்கள். அவர்களுடன் கைகுலுக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுவிட்டால், உடனே கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

"எல்லோரும் உபயோகிக்கும் கோப்பைகளையாவது, தளுவங்களையாவது, குடாப்புகளையாவது, பென்ஸில்களையாவது, வியாதி தொத்திக்கொண் டிருக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களையாவது தீண்டாதீர்கள்.

"தும்முவோரையும், சிந்துவோரையும் அணுகாதீர்கள்.

"சளிகட்டி யிருக்கிறதென்று சொல்லிக் கொள்ளுகிறவர்களிடம் நெருங்காதீர்கள்.

"ஜலதோஷம் தாக்குவதற்கு இடங் கொடுக்காதீர்கள்.

"திடீரென்று வாதாவரணத்தில் மாறுதலை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளாதீர்கள்.

"பொதுவாக நாசியினிடமும் வாயிடமும் கைகளைக் கொண்டு போகாதீர்கள். எப்பொழுதும் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

பிராணாயாமம்.

சுவாஸ வியாயாமமானது சரீரத்தைச் சுத்திகரித்துக் கொள்ளுவதற்கு ஒரு மார்க்கமாக இருக்கிறது. நமது முன்னோர்கள் பிராணாயாமத்தை நித்தியவிதியாக அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். இப்பொழுது நம்மவருக்கு அதைப்பற்றி அபூர்வமான அபிப்பிராய மிருந்துவருகிறது. ஆகாரக் கிரமத்தில் சரியான வரையறைகளை ஏற்படுத்திக்கொண்டு பிராணாயாமமும் செய்துவந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். உங்களுடைய சரீரத்தின் உள்ளேயும் புறம்பையும் சுத்திசெய்து கொண்டபிறகு உதயமாகும் சூரியனை நோக்கியாவது, அஸ்தமிக்கும் சூரியனை நோக்கியாவது காலை பத்மாஸன தோரணையில் மடித்துக்கொண்டு உட்காருங்கள். நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு, சூரியனைப் பாருங்கள். 1, 2, 3, 4 எண்ணும்வரை இடது நாசித்துவாரத்தால் மெதுவாகக் காற்றை இழுங்கள். பிறகு 1-முதல் 16-வரை எண்ணும்வரை அந்தக் காற்றை சுவாஸாசயங்களிலேயே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு 1-முதல் 8 எண்ணும் வரை காற்றை வெளியே விடுங்கள். இவ்விதமாக சொற்ப காலத்தில் இழுத்துக் கொள்ளப்பட்ட காற்று அதிக காலம் சுவாஸாசயங்களிலிருந்து பிறகு அதில் பாதிகாலத்தில் வெளியே விடப்படுகிறது.

யோகாப்பியாஸத்தில் பரிச்சயமுள்ள ஒரு குருவை வழிகாட்டியாக வைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். ஒவ்வொரு நாளும் சாயந்திரவேளையில் 10 நிமிஷநேரமாவது பிரார்த்தனையில் செலவிடுங்கள்; அல்லது 30 நிமிஷநேரமாவது பஜனை செய்யுங்கள். இதனால் ஹிருதயம் சுத்தியடையும். ஹிருதயம் சுத்தமாக விருந்தால் சரீரமும் ஆரோக்கியமாக விருக்கும்.

பத்து சுகவழிக் கட்டளைகள்.

1. புத்திசாலித் தனமாக சாப்பிடுங்கள். அதிகப்படியாக பாலையும், பச்சைக்கறிகளையும், பழவகைகளையும், தானியத்திலிருந்து அப்படியே அறைத்த மாவையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மாமிஸத்தையும் சர்க்கரையையும் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மதுஸாரத்தையும், உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களையும் விலக்கு செய்யுங்கள்.

2. தாராளமாக வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். நேராக நின்று நிமிர்ந்து உட்காருங்கள்.

3. உங்களுடைய சுவாஸாசயங்களை உபயோகித்துக்கொள்ளுங்கள். இரவும் பகலும் சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸியுங்கள். சூரிய வெளிச்சத்தில் தினமும் சிறிதுநேரமாவது கழியுங்கள்.

4. சுத்தமாக இருங்கள். ஆகாரத்தைப் புசிக்குமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துக் கொள்ளுங்கள். அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யுங்கள். காலையிலும் இரவிலும் பற்களைச் சுத்தம் செய்துக்கொள்ளுங்கள்.

5. எப்பொழுதும் உடம்பு நன்றாக இருக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரம் இளைத்துப்போக இடங் கொடுக்காதீர்கள். சிரம பரிகாரம் உங்களுடைய முக்கிய நண்பனாகும், மத்தியானத்தில் 30 நிமிஷ நேரம் கண்களை அயர்வதுசோம்பேறித்தனமாகாது. அவ்விதம் செய்வதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

6. எதிலும் நிலிப்தமாக விருங்கள். சாப்பாடு, தூக்கம், மலப்பிரவர்த்தி வேலைகளில் தவறுதீர்கள்.

7. நிதானந் தவறிவிடாதீர்கள். அவசரமும் கவலையும் கெடுதலை யுண்டுபண்ணும். தினந்தோறும் சிறிது நேரமாவது விளையாடுங்கள்.

8. எப்பொழுதும் ஜாக்கிரதையாக விருங்கள். அலக்ஷியமாகத் தும்முவோரிடமும், மூக்கைச் சிந்துவோரிடமும் அணுகாதீர்கள். எல்லாருக்கும் பொதுவான கோப்பைகளை உபயோகிக்காதீர்கள்.

9. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக விராதீர்கள். உங்களுடைய சரீரம் அசுகமாக விருந்தால் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்புங்கள். இவ்விதம் செய்கிறவர்கள் கபவாத ஜுரத்தினலாவது, சளிக்கட்டாலாவது மரிப்பதில்லை.

10. புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய பிறந்த தினத்தில் வைத்தியரிடமும் பல் வைத்தியரிடமும் சோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். இவ்விதம் செய்துகொள்ளுவது நல்ல லாபத்தைத் தரும்.—மெடிக்கல் வுமென்ஸ் ஜர்னல்.

ஆரோக்கியபத்திரிகை.

தொகுதி 5. பிப்ரவரி, 1928. பகுதி 2.

க்ஷயரோகமும் அதனைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்.

கம்பிபோன்ற உருவமுள்ள க்ஷயரோகக் கிருமியென்னும் ஒருவகைக் கிருமி சரீரத்தில் தங்கி வளர்ந்துவருவதாலேயே க்ஷயரோகமேற் படுகிறது. சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையிலாவது, ஆகாரப்பதார்த்தங்களுடனாவது இந்தக்கிருமிகள் சரீரத்தில் சேருகின்றன. இவைகள் சரீரத்தில் சேர்ந்துவிட்டால் வெகுகாலம் வரை எவ்விதச் சின்னங்களையும் வெளிப்படுத்தாமலிருந்து, யாருடைய சரீரத்தில் தாங்கள் தங்கியிருக்கின்றனவோ அவர்களுடைய சரீரமானது மெலிந்து போகும்படி செய்து வருகின்றன. அவ்விதம் சரீரம் மெலிந்து போனபிறகு இந்தக் கிருமிகள் தாங்கள் சரீரத்திலிருப்பதைக் காட்டிக்கொள்ளுகின்றன. இந்த வியாதியைப்பற்றி ஒருவர் செய்துள்ள வர்ணனையானது 2,000 வருஷங்களுக்குமுன் எழுதப்பட்டதாயினும், இன்றும் அது பொருத்தமானதாக இருக்கிறது.—

"ஒரு மனிதன் வெளுத்து, துர்ப்பலமடைந்து, க்ஷயங்கட்டி, இளைத்துப்போயிருப்பின், அவனுக்கு க்ஷயரோகமிருந்து வருகிறதென்று அவனைப்பார்க்கிறவர்கள் நிதானித்துக் கொள்ளலாம். அவனுடைய தொண்டைகட்டி விடுகிறது; நாசி கூர்மையையும் மெலினத்தையும் அடைந்து விடுகிறது; கன்னங்கள் பிதுங்கி சிவந்து விடுகின்றன; கண்கள் குழிந்து, அதிகப் பிரகாசமுடையவைகளாகி விடுகின்றன; சரீரம் வீங்கி, வெளுத்து விடுகிறது; தேகத்தில் சதைப்பற்று இல்லாமற்போய் விடுகிறது; புஜங்களிலுள்ள நரம்புகள் தெரிவதில்லை; அவனுடைய எலும்புகளைக் கணக்கிட்டு விடுவதுடன், அவை எந்த இடத்தில் ஆரம்பித்து எந்த இடத்தில் முடிகின்றனவென்பதையும் தெரிந்து கொண்டு விடலாம்."

பிணியாளிகள் இந்த வியாதியிலிருந்து தேறி விடவேண்டுமென்று நினைக்கிறார்களேயன்றி இதர அம்சங்களைக் கவனிப்பதில்லை. வியாதி ஆரம்ப தசையிலிருந்தால் சுலபமாக குணப்படுத்தி விடலாம். வியாதி முற்றிப்போய் விட்டால்தான் அதிகக்கஷ்டமேற்படுகிறது. ஆகவே தசைப்பற்று அதிகமாகக் குறையுமுன் க்ஷயரோகங் கண்டவர்களுக்கு சிகிச்சையை ஆரம்பித்து விடவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

க்ஷயரோகிகளைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஏழு முக்கியமான அம்சங்கள் அவசியம்:— சூரிய வெளிச்சம், சுத்தமான காற்று, ஆகாரம், ஜலம், சீதோஷ்ணஸ்திதி, ரஸாயனப் பொருள்கள், வியாதியை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தி இவைகளேயாம். வேண்டிய அளவு சூரிய வெளிச்சமும், வறட்சையாகவும் சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய தாகவுமுள்ள காற்றோட்டமும், அசுத்தக்கலப்பில்



[திறந்த வெளியும், சூரிய வெளிச்சமும் க்ஷயரோகத்தின் சத்துருக்கள்.]

லாத ஜசப்லனையுமிருக்கு மிடத்தில் க்ஷயரோகிகளை வைத்துச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

சூரியனானது க்ஷயரோகத்திற்கு மட்டிலன்றி சரீரத்தில் ஏற்படக்கூடிய எல்லா வியாதிகளையும் நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. கிருமிகளைக் கொல்லுவதில் அதற்கிணையான சக்தியுடையதானது வுமில்லை. இந்த இயற்கை வசதியை உபயோகித்துக் கொள்வதில் சிறிதளவு ஜாக்ரதை வேண்டும். முதல்நாள் சிறிது காலமே சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து, படிப்படியாக அந்தக் காலத்தின் அளவைப் பெருக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும்.

வாதாவரணமானது வறட்சையானதாகவும் தூம்பும் புகையும் கலந்ததாக இல்லாததாகவும் இருக்கவேண்டும். ஆறுகள், அருவிகள், சதுப்பு நிலங்கள் இவைகளுக்கு அருகாமையிலிருப்பது போன்ற ஈரம் உதவாது. பகலில் வறட்சையானதாகவும், இரவில் ஜில்லென்றும் இருக்கக்கூடிய காற்றோட்டமுள்ள இடம் உதவாது.

பிணியாளி உபயோகிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் புரோடீன் கொழுப்பும், உலோக ஜலமும் கலந்தவைகளாக இருக்கவேண்டும். இந்த வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் சுண்ணாம்பு ஒரு முக்கியமான அம்சமாக இருக்கிறது. இந்த வியாதி கண்டவர்களுக்கு கோழிமுட்டைகளும், பாலும் ஹிதத்தைச் செய்யும்.

குடல் கால்வாயின் நிலைமையைக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டியது இந்த வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் முக்கியமான அம்சம். ஜீரணசக்தி குறைந்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சரீரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும் சக்தி குறைந்துவிட்டால், பிணியாளி பல ஹீனமடைந்து விடுவான். முடிவாக, பிணியாளிக்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டுமேயன்றி, வியாதிக்குப் பரிகாரம் செய்யக்கூடாது. வியாதியை எதிர்த்து நிற்பதற்கு பிணியாளிக்குள்ள சக்தி குறையாமல் பாதுகாத்து வந்தால், வியாதி முற்றுவது சாத்தியமில்லை.

இந்த வியாதியிலிருந்து பிணியாளியைத் தேற்றுவதற்கு அவர் தகுந்த வளவு சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளுவதற்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். பிணியாளி தகுந்த அளவு சிரமபரிகாரம் செய்து கொண்டு வந்தால், வியாதி முற்ற முடியாது. மனிதருக்கு ஏற்பட்டுள்ள சத்துருவுடன் போராடுகையில் சரீரமானது இருவித வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. முதலாவதாக, வெளியிலிருந்து உள்ளே செலுத்தும் வஸ்துக்கள் க்ஷயரோகக்கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடக் கூடியவைகளாக இருக்க வேண்டும்; இரண்டாவதாக, இந்த வியாதிக்கிருமிகள் சரீரமாத்யந்தம் பரவாமல் கோட்டைகளை சரீரத்திற்குள் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கைவைத்து சுகாதார தர்மங்களுக்கிணங்க நடந்துகொள்ளுங்கள். கூடிய சீக்கிரம் வியாதி குணமடைந்துவிடுமென்று நிச்சயமாக நம்பியிருக்கலாம்.

தாய்மார்களுக்குச் சில உபதேசங்கள்.

(மார்க்ரட் இ. கிரீன்)

அனுவசியமாகவும், குறைந்த வயதிலும் பலர் பிரதிவருஷமும் இறந்து வருகிறார்கள்; இவ்விதமே அனுவசியமாக பல வியாதிகளும் ஏற்படுகின்றன. இவைகளுக்கு அலக்ஷியமும், அறியாமையுமே காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஒரு தாயானவள் சுகசரீரியாக இல்லாவிடில், அவளுடைய குடும்பத்தினரை அவள் சரியாகப் பாதுகாத்துவர முடியாது. அசுகமானது தனிப்பட்டவர்களுக்கும் சமூகத்திற்கும் அதிக நஷ்டத்தை விளைவிப்பதால், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரத் தெரிந்து கொள்ளுவதே எல்லா சிக்கன தர்மங்களிலும் முக்கியமானதென்று சொல்லவேண்டும்.

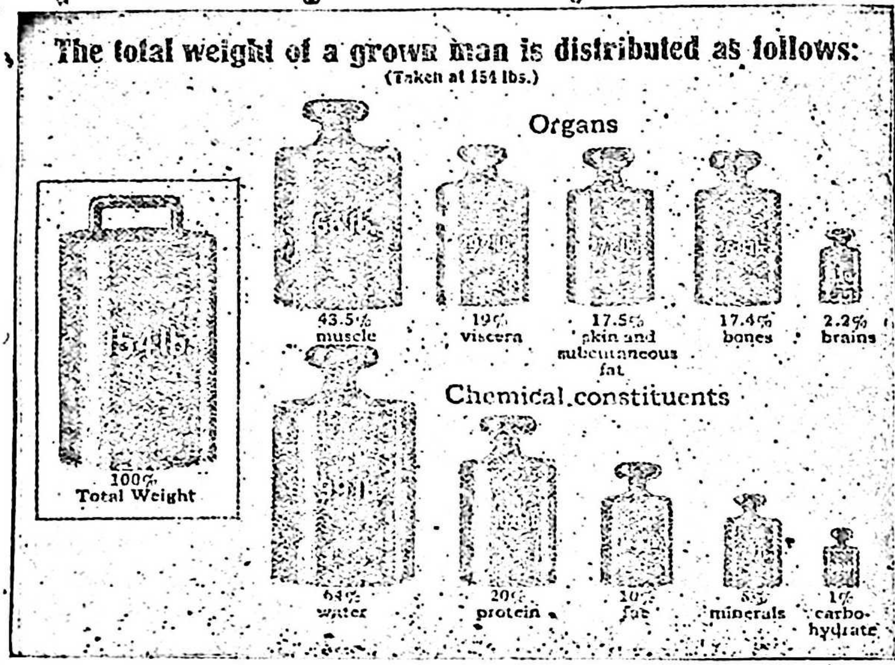
கர்ப்பஸ்திரிகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்.

சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் ஆரோக்யமாகவே பிறக்கின்றன. ஆனால் குழந்தைப் பருவத்திலும், வாலப்பருவத்திலும் தாய்மார்கள் அவைகளைச் சரியாக சவரக்ஷித்துவராவிடில், அந்தக் குழந்தை உதவாக்கரையாகி விடக்கூடும். கர்ப்பஸ்திரீயானவள் சுகாதார தர்மங்களை அனுஷ்டிப்பதன் மூலமாகத் தன்னுடைய சரீரத்தையும், குழந்தையையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த சுகாதார தர்மங்கள் சாதாரணமானவை. அவர்கள் சந்துஷ்டியாகவும் தைரியமாகவு மிருக்கவேண்டும்; வீட்டையும் தங்களது சரீரத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; சரீரமென்கையில் தலை மயிர், சர்மம், வாய் இவைகளும் சேர்ந்தவை; சாமான்யமானதாகவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தை வேளாவேளையில் புசிக்கவேண்டும்; போதியவளவு ஜலத்தையும், பாலையும் குடிக்கவேண்டும்; காப்பி, தேத்தண்ணீர், மதுபானங்கள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருக்க வேண்டும்; இரவும் பகலும் சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிக்க வேண்டும்; வீட்டிற்குள்ளும், வெளியிலும் மிதமான அளவே வேலைசெய்ய வேண்டும்; போதிய அளவு தூங்கவேண்டும்; பகல் வேளைகளில் சிறிது சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும். இவைகள்தான் கர்ப்பஸ்திரீகள் முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள்.

சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டியதன் அவசியம்.

போதிய வளவு சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளாம லிருப்பதாலேயே சில தாய்மார்களுக்கு அசுகம் ஏற்படுகிறது. சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்வ தென்பது ஒரு வித்தை; பலர் இந்த வித்தையைக் கற்றுக் கொள்வதில்லை. சூரிய வெளிச்சத்தில் பூனை படுத்துத் தூங்குவதைக் கவனியுங்கள். அதுதான் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்வது; யாரேனும் அவசரமாக வேலை செய்யும்படி தூண்டப்பட்டாலும், ஆடம்பரம் செய்பவராக இருந்தாலும், அவசரப்படுபவராக இருந்தாலும், சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளுவது சாத்தியப்படுவதில்லை. சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுவதும், மனோ நிம்மதியை அடைவதும் அவரவர்களாகச் செய்துகொள்ள வேண்டிய உதவிகளாகும்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளும், குழந்தைகளை சவரக்ஷணை செய்து வருவோரும், வீண் ஆர்ப்பாட்டம் செய்வது அபாயகரமானது. அதனால் குழந்தைகளின் குணமும் மாறுபட்டுப் போகும். கிலிப்தமான ஒரு காலஅட்டவணையை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அதன்படி வேலை செய்துகொண்டு வரும் ஸ்திரீகளுக்கு குடும்ப வேலைகளைச் செய்யவும், குழந்தைகளைக் கவனிக்கவும், சிறிதுநேரம் விளையாட்டில் பொழுது போக்கவும் அவகாச மிருக்கும். ஒரு கிலிப்தமான வழக்கத்தை



["ஹைஜீன்" என்னும் பத்திரிகையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. நன்றாக வளர்ந்திருக்கும் ஒரு மனிதனுடைய பளு அடியிற் கண்டவாறு பாகிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உறுப்புகளின் விகிதாசாரமும், ரஸாயனப் பொருள்களின் விகிதாசாரமும் படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.]

ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவது நமக்கு நாமே செய்துகொள்ளக்கூடிய உதவி. சிறிது சித்தஞசக்தியைச் செலுத்தினல் வெகு சுலபமாக இதைச் செய்து கொள்ளலாம்.

சரீர சிரமத்தைப் பரிகரித்துக் கொள்ளுவதற்கு விடுமுறை இன்றியமையாதது. அதன் பலனாக வேலையின் பிடுங்கல் குறைந்து, மனம் நிம்மதியடைவது சாத்தியப்படுகிறது. வாரத்தில் ஒரு நாள் கிடைக்கும் விடுமுறையை வெளியில் சென்று கழிப்பது உத்தமம். விடுமுறை நாட்களில் வீட்டைவிட்டு வெளியே சென்று, திறந்த வெளிகளில் காலத்தைக் கழித்தால், வேலை செய்யும் சக்தி அதிகரித்து, வாலப் பருவம் அழியாம லிருக்கும்.

சுகாதாரப் பழக்கங்கள்.

நல்ல பழக்கங்களாவது, கெட்ட பழக்கங்களாவது இல்லாமல் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. குழந்தைகளுக்குச் சரியான சுகவழிகள் பழகும்படி செய்யும் பொறுப்பானது தாயைச் சேர்ந்ததாக இருக்கிறது. தாயார் கண்டிப்பாக இல்லாததாலேயே பல குழந்தைகளுக்குக்கெட்ட பழக்கங்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. தன்னடக்கமும், விசாலபுத்தியுமுள்ள தாய்மார்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கும் அத்தகைய குணங்கள் படிவதைக் காணலாம்.

சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும்.

செடிகளைப் போல குழந்தைகளும் சூரிய வெளிச்சத்தில் நன்றாக வளருகின்றன. சாத்தியமான வரையில் சூரிய வெளிச்சமும், காற்றேட்டமுமுள்ள அறைகளிலேயே குழந்தைகளை விட்டு வைக்கவேண்டும். குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர்ந்து வருவதற்கு சுத்தமான காற்றும், வெளிச்சமும், சூரிய கிரணமும் அவசியமாக

இருக்கின்றன. சாத்தியமான வரையில் குழந்தைகள் திறந்த வெளிகளில் காலத்தைக் கழிக்கவேண்டும். குழந்தைகள் வீட்டுக்குள்ளிருக்கையில், அந்த அறைகளில் நல்ல காற்றோட்டமிருக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இராக்காற்று சீதளத்தையும், ஜுரத்தையும் உண்டு பண்ணி விடுகிறதென்ற பயத்தினால் நமது முன்னோர்கள் அது அபாயகரமானதென்று நினைத்திருந்தார்கள். அத்தகைய நிலைமை இப்பொழுது இருந்து வராதபோதிலும், இராக்காற்றானது பல குழந்தைகளுக்கு அபாயகரமானதாக இருக்கிறது. ஆனால் இக்காலத்தில் இராக்காற்றைவிட, ஜன்னல்கள் இல்லாத அறையின் கெட்டகாற்று அபாயகரமானதாக இருக்கிறது. புகைக் கூண்டும், ஜன்னலும் திறந்திருந்தால் நல்லகாற்றோட்டமிருக்கும். மாடி ஜன்னல் எப்பொழுதும் திறந்திருந்தால், வீடுமுழுவதும் சுத்தமான காற்று உலவும். ஏதேனும் ஒரு அறை சிறிது காலம் அனுபவத்திலில்லாமலிருந்தால், அதில் தங்கியிருக்க ஆரம்பிக்கு முன் சிறிது நேரம் அதன் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருக்கவேண்டும். அடைப்பான அறைகளில் வசித்து வருகிறவர்கள் ரத்த மின்மை, தலைவலி முதலிய உபாதைகளால் பீடிக்கப்படுவார்கள். பல வித வியாதிகளுக்கு இப்பொழுது திறந்த வெளிகளில் சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வருகிறது. திறந்த வெளிகளில் இருக்கும்படி குழந்தைகளைப் பழக்கிவிட்டால், திறந்த வெளிகளையே அவைகள் நாடிக் கொண்டிருக்கும். அதனால் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க அவைகளுக்கு சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

வியாயாமம்.

சரீரத்திற்குப் போதிய வியாயாமம் வேண்டும். வியாயாமம் செய்யாமலிருந்தால் ஊளைச்சதை விழுந்துவிடும்; தாய், குழந்தை, குடும்பத்தினர் எல்லோருக்கும் ஊளைச்சதை விழுந்துவிடும். வியாயாமம் செய்வதால் சுவாஸாசயங்கள் திறந்து சரீரத்திலுள்ள துவாரங்கள் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து, பசி ஏற்பட்டு, ஜீரணசக்தி அதிகரித்து, காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு, நரம்புகள் சமனமும் வலுவு மடைந்து அவயவங்கள் உறுதிப்பட்டு, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் அதிகரிக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குட்பட்டு வியாயாமம் செய்து வந்தால், சரீர, மனோ சக்திகள் அதிகரித்து, ஆயுளும் விருத்தியடையும்.

வியாயாமங்களில் குழந்தைகளுக்கு ஆசை ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். தாங்கள் செய்வது இன்னதென்று தெரியாமலே அவைகள் வியாயாமங்களில் ஈடுபடும்படிசெய்வது அனுகூலமானது. பந்தாட்டம், நடனமாடுதல் முதலியவை குழந்தைகளுக்கு எடுத்த விளையாட்டுகள். வயதானவர்களுக்கு உலவச்செல்லுவது நல்ல வியாயாமம். குடித்தனக்கார ஸ்திரீகளுக்குக் வீட்டுவேலைகளால் போதிய வியாயாமமேற்படுகிறது. இருந்தாலும் அவர்கள் திறந்த வெளிகளிலும் சிறிது வியாயாமம் செய்யவேண்டும். தொழிலில் மாறுதல் ஏற்படுவது அனுகூலமானதாகவும், அவசியமானதாகவும் இருக்கிறது. சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பதற்காகத் திறந்த வெளிகளில் செல்லுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

குழந்தைகள் அழுதல், கால்களை உதைத்துக்கொள்ளுதல், கைகளை ஆட்டி நகர முயற்சிசெய்தல் இவைகள் மூலமாக வியாயாமங்களைச் செய்ய ஆண்டவன் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். பிடிப்பான உடைகளைப் போட்டுவிட்டாவது, இதர அசௌகரியங்களைச் செய்தாவது, குழந்தைகள் தங்களுடைய இஷ்டம்போல் இருக்க முடியாமற் செய்யக்கூடாது. தாடைகளுக்கு நல்ல வேலை கொடுக்கவேண்டிய அவசியத்தை நாம் உணர்ந்துகொள்ளாம லிருந்துவிடுகிறோம். தாடைகள் சரியாக அமைந்து பல் வரிசையும் சரியாக அமைவதற்காக குழந்தைகளுக்கு நிலைப்தமான வேளைகளில் தாய்ப் பால் கொடுத்து வரவேண்டும். கெட்டி

யான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கடித்துச் சாப்பிடக் கூடிய நிலைமையை குழந்தைகள் அடைந்ததும், கெட்டியான பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து, அவைகளைச் சாப்பிடும்படி செய்யவேண்டும். அதற்குமுன் எலும்பையாவது, கெட்டிப்படுத்திய ரொட்டியையாவது குழந்தைகள் கடித்துக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யலாம்.

தூக்கம்.

விரயமான சரீர சக்தியை மீண்டும் பெறுவதற்கும், தசைகளில் ஏற்பட்டுள்ள அழிவை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுவதற்கும் எவ்வளவு காலம் தூங்கவேண்டுமென்பது அவரவர்களுடைய வயது, தொழில், பழக்கம் இவைகளைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. நடுத்தர வயதினருக்கு 8 மணி நேரத் தூக்கமாவது வேண்டும். யுவர்களுக்கு 10-மணி நேரத் தூக்கமாவது வேண்டும்; 12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 12 மணி நேரமாவது வேண்டும்; இராத்திரி காலத்தில் தொடர்ச்சியாக 6 மணி நேரமாவது குழந்தைகள் தூங்கும்படி பழக்கவேண்டும். காலையில் ஸ்நானம் செய்து ஆகாரம் கொடுத்ததும் அதிக நேரம் குழந்தைகள் தூங்கவேண்டும். மத்தியான போஜனத்திற்குப் பிறகும் குழந்தைகள் சிறிதுநேரம் தூங்கவேண்டும். பிற்பகலில் அதிக நேரம் குழந்தைகள் தூங்கும்படி விட்டு வைத்திருக்கக் கூடாது. அதனால் இராத்தூக்கம் கெட்டுப்போய் விடும்.

குழந்தைகள் இரவில் சீக்கிரமாக உறங்கச் செல்லவேண்டும். மாலை 6 மணிக்கே குழந்தைகள் தூங்கச்செய்து விடவேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்கள் விளையாடுவதற்காகக் குழந்தைகளைப் பிறகு எழுப்பக் கூடாது. இராக்காலத்தில் நன்றாகத் தூங்கும் பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்படி செய்வதற்காக் குழந்தை சவுகரியமாகவும், சந்தடியில்லாத இடத்திலும் தூங்கும்படி செய்யவேண்டும். அந்த இடம் குளிர்ச்சியாகவும், வெளிச்சமில்லாமலு மிருக்கவேண்டும். ஆனால் சுத்தமான காற்று தாராளமாக அங்கு வீசிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கு சம்ரக்ஷணை செய்துவரும் ஸ்திரீகளுக்கும் நல்ல தூக்கமும் சிரமபரிகாரமும் அவசியம்.

பரிசுத்தம்.

பரிசுத்தமாக இல்லாவிடில் ஆரோக்கியமாக இருந்து வர முடியாது. வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பாட்டு இடம் முதல் படுக்கை அறைவரை எல்லா இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாமான்யமான மரசாமான்களே போதும். வீட்டுக்கு அவசியமாக இல்லாத மரசாமான்களை வாங்கி வீட்டை நிரப்பிவிடக்கூடாது. குப்பைத் தொட்டிகளையும் மலத் தொட்டிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் சரீரத்திற்கு அசுக மேற்படும்.

ஒரு சிறிய வீட்டில் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்குத் தனி இடத்தை ஒதுக்கிவைப்பது சாத்தியமில்லை யாதலால், எந்த இடத்தில் விட்டாலும் குழந்தைகள் தாராளமாகத் தவழ்ந்து உலவும்படி வீடு முழுவதையும் தாய்மார்கள் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குப்பைகளிருந்தால் அவைகளில் கிருமிகள் தங்கியிருக்கலாம். குழந்தைகள் தரையில் தவழுகையில் குப்பைகளின் மூலமாக குழந்தைகளின் சரீரத்திற்குள் கிருமிகள் சேர்ந்துவிடும். வீட்டில் எங்கும் தும்பு சேர இடங் கொடுக்கக்கூடாது. சரீர சுத்தி சம்பந்தப்பட்டவரையில், சரீர முழுவதையும் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியம். வாலப்பருவத்திலேயே தங்களுடைய சரீரத்தைச் சுத்தி செய்துகொள்ளும் பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்படி செய்து விட்டால், அவைகள் ஆயுள்கால முழுவதும் சுத்தமாகவே இருக்கும். இதற்காக தனிஸ்நான அறை வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. ஸ்நானம் செய்வதற்கு சவுகரியமான தற்காலிக ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்ளலாம்.

உள்ளும் புறமும் சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பல குழந்தைகளுக்குக் குடிப்பதற்குப் போதிய ஜலம் கிடைக்காமல் அவைகள் அழுகின்றன. இளங்குழந்தைகள் தாகத்தினாலேயே அழுகின்றன. சுடவைத்தாற்றிய ஜலத்தைக் கொடுத்தால் அவைகள் திருப்தி யடைந்து விடும்.

பால்யம் முதலிய குழந்தைகளுக்கு காலா காலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திவிட்டால் வாலப்பருவத்திலும் யுவப்பருவத்திலும் ஏற்படக்கூடிய பலவியாதிகள் பீடிக்காமல்தடுக்கக்கூடும். தினந்தோறும் முகத்தை சுத்தம் செய்விக்கையில், நாசித்துவாரங்களைச் சுத்திசெய்விப்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. மூக்கைச் சிந்துவதற்கு சொல்லிக்கொடுக்க முடியாத பருவத்தினராகக் குழந்தைகள் இருக்கையில் மிருதுவான ஒரு துணியை நாசித்வாரங்களுக்குள் சொருகி குருகுருப்பை உண்டு பண்ணினால் குழந்தைநன்றாகத் தும்மி, நாசித் துவாரங்களிலுள்ள அடைப்பும் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைத்ததும் தினமிருமுறை பற்களைத் துலக்கும் பழக்கம் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளப்படும் பற்கள் கெட்டுப் போகமாட்டா. பற்கள் சுத்தமாக இல்லாவிடில் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பது சாத்தியமில்லை.

ஆடைகள் சுத்தமாக இருந்தால் கிருமிகள் அணுகமுடியாது. இதனுடன் சரீரத்திற்கும் சவுகரியம் ஏற்பட்டு ஓய்வும் கிடைக்கும். ஸோப்பையும் உஷ்ண ஜலத்தையும் உபயோகிப்பதால் நாளடைவில் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அனுபவ பூர்வமாக சுசிபாகவிருக்கவேண்டிய அவசியத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும் குழந்தைகள் எப்பொழுதும் அழுக்கில் வெறுப்படையும். அசுசியான சகாக்களை யும் நாடா. அத்தகையோருடைய மனோ, வாக்கு, காயங்களும் தூய்மையாக விருக்கும். இவ்விதம் தனக்குத்தானே உதவி செய்துகொள்ளலாம்.

தொத்து வியாதிகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல்

தொத்து வியாதிகள் பீடித்துள்ள இடங்களுக்குப்போகாமல் ஒதுங்கி யிருப்பதுடன் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதால் வியாதிகளிலிருந்து சுலபமாகத் தப்புவிக்கலாம். வியாதிக் கிருமிகளுக்கு வைரி சூரிய வெளிச்சந்தான். ஆகவே வீட்டிலுள்ள எல்லா அறைகளிலும் சூரியவெளிச்சம் வீசவேண்டும். சூரியகிரணம் சர்மத்தின்மீது வீசினால், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் அதிகரிக்கும். சுத்தமான காற்று வீசும் இடத்தில் வியாதிகள் தொத்துவதற்கு இடமில்லை. நெரிசலாகவும் அடைசலாகவும் உள்ள அறைகளிலும், நாடக சாலைகளிலும்தான் வியாதிகள் அநேகமாகத் தொத்துகின்றன.

முலைப்பால் கொடுத்தல்.

எல்லாச் சிறிய பிராணிகளுக்கும் தாய்ப்பாலே முதல்தரமான ஆகாரம். அந்தந்த இனத்தின் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்தபடி தாயின் பாலின் குணமிருக்கிறது. ஒவ்வொரு தாயும் தனது குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க இஷ்டப்படின் பால் கொடுக்க முடியாத நிலைமையி லிருக்கும் தாய்மாரின் தொகை குறைவாகவே இருக்கும். தாய்ப்பாலைப்போல் உத்தமமானது எதுவுமில்லை. தாய்ப்பாலைக்குடித்து வளரும் குழந்தைகளுக்கு கோடை அதிஸாரம், இழுப்பு, க்ஷயரோகம், கால்வளைவு இந்த ரோகங்கள் புட்டிப்பாலைச் சாப்பிட்டு வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதைவிடக் குறைவாகவே இருக்கும். 6 மாத காலமாவது தாய்ப்பாலைக் குடித்து வளருகிற குழந்தைகளின் மரண விகித்தைவிட புட்டிப்பாலைக் குடித்து வளரும் குழந்தைகளின் மரணவிகி

தம் முதல் வருஷத்தில் அதிகமாக இருக்கும். தாயின்பால் குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளாவிடில், அடியிற்கண்ட பரீக்ஷைகளைச் செய்து பார்க்கும்வரை தாயார் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி வைக்கக் கூடாது:—

1. தாயாரின் ஆகாரம், அவள் பருகும் பானங்கள், அவளுடைய வாழ்க்கை இவைகளை அபிவிருத்திசெய்து, பால் நல்ல குணமுண்டாகும்படி செய்தல்.

2. 3 அல்லது 4 மணிக்கொரு தடவை கிலிப்தமாகக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்தல்.

3. பால் கொடுக்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல்.

4. ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுக்குமுன் அரை அவுன்ஸ்முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வரை வென்னீரைக் கொடுத்தல்.

5. பரீக்ஷை செய்து பார்த்ததில் மூலைப் பால் குறைவாக இருக்கிறதென்று தெரிந்தால், பசுவின் பாலில் ஜலத்தைக் கலந்துக் கொடுத்தல்.

தாய் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பது தாய்க்கும் குழந்தைகளுக்கும் அனுகூலத்தைத் தருகிறது. வைத்தியர் தடுத்தாலன்றி வேறு எக்காரணத்தாலும் 9 மாதம்வரை தாயார் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தக்கூடாது.

ஆகாரமானது சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய எல்லாப் பொருள்களும் தகுந்த விகிதப்படி கலந்ததாக இருக்கவேண்டும். சிறிய மிருகங்களைப் போலவே சிறிய குழந்தைகளுக்கும் சரீரவளர்ச்சிக்கு அதிக வளர்ச்சிப் பொருள்கள் வேண்டியிருக்கிறது. குழந்தைகள் சரியாக வளருவதற்குப் பால், கோழி முட்டை, கோழிக்குஞ்சு இவைகளிலிருப்பது போன்ற புரொடீனும், பால், கோழிமுட்டை பச்சைக் கறிகள், பழவகைகள் இவைகளிலிருக்கும் உலோகப் பொருள்களும், பால், வெண்ணெய், கோழிமுட்டை, இலைக்கறிகள், தக்காளிக்காய்கள் இவைகளிலிருப்பது போன்ற சரீரவளர்ச்சிக்குச் சாதனமான பதார்த்தங்களும் வேண்டும்.

நல்ல பாலில் புரோடீன்களும், உலோகப் பொருள்களும், சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களும், கொழுப்பும், சர்க்கரையும் சேர்ந்திருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்குப் பாலைப்போல் முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தம் வேறு எதுவுமில்லை. பசுவானது மனிதசமூகத்தின் வளர்ப்புத் தாய் என்று சொல்லுவதில் அர்த்தமில்லாமலிருக்கவில்லை. பசுவின் பால் அதிக விலையாகவிருந்தாலும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் அதைப்போல சரஸமானது எதுவுமில்லை. பால், வெண்ணெய், பச்சைக்கறிகள், மாவு பண்டங்கள் இவைகள் ஆகாரக்கிரமத்தில் இன்றியமையாதவைகள். இவைகளுடன் கோழிமுட்டை, மாமிசம் அல்லது மீன், சர்க்கரை, புதிதாகப் பறித்த பழங்கள் இவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியதும், நன்றாகப் பாகம் செய்யப்பட்டதுமான ஆகாரப் பதார்த்தத்தையே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

கிலிப்தமான வேளைகளில் நல்ல ஆகாரத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். போஜன வேளைகளுக்கிடையில் எதையும் கொடுக்கக்கூடாது. ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் தித்திப்புப் பண்டங்களைக் கொடுப்பதால் பற்கள் கெட்டு, ஜீரணமும் கெட்டுப் போகும். ஆகாரவேளைகளுக்கிடையில் நல்ல ஜலத்தைக் கொடுத்தால் போதுமானது. நாள் தவறாமல் பழங்களைக் கொடுக்க வேண்டும். அது மிகவும் அவசியம். முதலில் ஆப்பிள், ஆரெஞ்ச் இவைகளின் ரஸத்தைக்கொடுக்கலாம். பிறகு பழங்களை அப்படியே கொடுக்கலாம்.

எல்லா ஆகார வேளைகளிலும் எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் தகுந்த விகிதாசாரப்படி குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துவர வேண்டும்,

சரீரசுகம் தேசியக்கடமை.

ஒரு தேசத்தின் சக்தியானது அதிலுள்ள வீடுகளேயும், குழந்தைகளேயும் பொறுத்திருக்கிறது. ஒரு தாயானவள் தன்னுடைய குழந்தையைச் சரியாக வளர்ப்பதைக்காட்டிலும் சிரேஷ்டமான தேசகைங்கர்யத்தைச் செய்வதற்கில்லை. தன்னுடைய குடும்பத்தினர் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்படிபோதிப்பதற்காக முதலில் அவள் தன்னுடைய தேகத்தை நல்லஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு குழந்தை பிறந்துவிட்டால், அந்தக் குடும்பம் அந்தத் தலைமுறையோடு முடிந்துவிடவில்லை யென்பது வெளிப்படுகிறது. ராஜாங்கத்தின் முதல் ஊழியர்கள் தாய்மார்கள் என்று சொல்லப்பட்டது சாலவும் பொருந்தும். எல்லாவற்றிலும் பெரும்பாக்கியம் குழந்தையைப் பெறுவதென்றும், எல்லாவற்றிலும் பெருமையானது ஒரு தாயாக இருப்பதென்றும் ஒரு ஸ்திரீயே சொல்லியிருக்கிறாள்.—நேஷனல் ஹெல்த்

தாம்பூல தாரணமும், பல் துலக்கலும், பல் பசையும்.

(ஸ்ரீமான் ஜே. ஜே. மோடி.)

மேலே கண்ட மகுடத்திலிருந்து பல விஷயங்களை நான் ஒன்றாகப் பிணைத்திருப்பது வெளிப்படும். இவைகளில் தாம்பூல தாரணமும் வேப்பங் குச்சியால் பல் துலக்குதலும் வெகு காலமாக இருந்து வருகின்றன. பசையால் துலக்குவது சமீபகாலத்தில் தான் ஆரம்பமாயிற்று.

தாம்பூல தாரணம்.

புராதன ஹிந்து வைத்தியர்கள் அனுபானத்திலிருந்தே தாம்பூல தாரண வழக்கம் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணவும், வேறு காரணங்களுக்காகவும் புராதன ஹிந்து வைத்தியர்கள் வெற்றிலையைக் கொடுத்து வந்தார்கள். பாக்கும் அவ்விதமே கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. வாயூறல் அதிகமாக உண்டாவதற்கும், ஈறுகள் கெட்டிப்படுவதற்கும், வாயில் துர்க்கந்தம் ஏற்படாமலிருக்கவும் இவை கொடுக்கப்பட்டன. இவைகள் அதிக சக்தியுடையவைகளாதலால் மற்றவைகளைவிட இவைகளையே முக்கியமாக புராதன் காலவைத்தியர்கள் கொடுத்துவந்தார்கள். அடிக்கடி இவைகளை வைத்தியர்கள் கொடுத்துப் பழக்கிவிட்டதால், ஜனங்கள் தாங்களாகவே இவைகளை உபயோகித்து அப்பியஸித்துக் கொண்டு விட்டார்கள். பிறகு ஆகாரத்திற்கு முன்னும் பின்னும் இவைகளை உபயோகிக்கவும், விருந்தினருக்குக் கொடுக்கவும் ஜனங்கள் ஆரம்பித்தார்கள். இவ்விதமாக இத்தப்பழக்கம் அதிகரித்துவிட்டது. இவைகளில் வேறு சில விசேஷ குணங்களும் இருக்கின்றன. அதனாலேயே மனைவிகள் படுக்கை காலத்தில் தங்களுடைய கணவர்களுக்கும், விபசாரிகள் தங்களுடைய ஆசை நாயகர்களுக்கும் இவைகளைக் கொடுக்கிறார்கள். இவ்விதமாக வைத்தியத் துறையில் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த பதார்த்தங்கள் பழக்கத்தில் உபயோகத்திற்கு வந்துவிட்டன. தாம்பூலதாரணத்தினால் பற்களுக்கும், வாய்க்கும் கெடுதலேற்படுகிறது. அடிக்கடி தாம்பூலதாரணம் செய்வதால் பற்கள் தேய ஆரம்பித்து, ஈறுகளும் தளர்ந்து போவதால் நாளடைவில் பற்கள் ஆடிப் போய்விழுந்து விடுகின்றன. பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிவதுபோன்ற உபாதை அவர்களுக்கு ஏற்பட்டபோதிலும், பல் சொத்தை என்னும் வியாதி அவர்களுக்கு ஏற்படவேயில்லை.

பல் குச்சி.

இந்தியர்களில் பெரும்பாலோர் பல் துலக்குவதற்கு பல் குச்சியை உபயோகித்து வருகி

ளூர்கள். புராதன காலத்திலிருந்து இந்த வழக்கம் தலை முறை வழியில் வந்திருக்கிறது. ஆயுள் வேதத்தில் பல் துலக்குவதற்கு இதைக் குறிப்பிட்டிருப்பதால் வைத்திய சாஸ்திரத்தை அனுசரித்ததாகவும் இது இருக்கிறது. இருந்தாலும் எக்காலத்தும், எல்லோரும் இதை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று உத்தேசிக்கப்படவில்லை. பலவிதமான நிலைமைகளுக்குப் பலவித மரங்களின் குச்சிகளை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று ஆயுள் வேதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சில நிலைமைகளில் எவ்விதக் குச்சிகளையும் உபயோகிக்கக் கூடாதென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வெற்றிலை, பாக்கு இவைகளைப் போல் வேப்பங்குச்சியும் ஒரு வித நிலைமைக்குப் பரிகாரமாக இருந்து பழக்கத்தில் வந்துவிட்டது. ஜனங்களில் 100-க்கு 95 பேர்கள் இதை உபயோகிக்கத் தலைப்பட்டு விட்டார்கள். இதில் குணங்களும் தோஷங்களும் இருக்கின்றன. முதலில் குணங்களைச் சொல்லுகிறேன்.

1. ஒருதடவை பற்களைத் துலக்கியதும் குச்சியை எறிந்துவிடலாமாதலால் ஒவ்வொரு தடவையும் புதிதாகவும், சுத்தமாகவுமுள்ள குச்சி உபயோகிக்கப்படுகிறது.

2. இது சுலபமாகவும் கிடைக்கிறது

3. பல் துலக்குவதற்கு இது உபயோகப்படும்படி செய்வதற்காக ஒரு பக்கத்தை 10, 15 நிமிஷநேரம் கடிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இவ்விதம் செய்கையில்பற்கள் சுத்தமடைந்து பற்களில் சொத்தைவிழாமலிருக்கிறது.

இதிலுள்ள தோஷங்களாவன:—

1. பற்களின் முனைகள் தேய்ந்து உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

2. விஷக் கொல்லிகள் அடிக்கடி பற்களில் தீண்டுவதால், ஈறுகள் போய் உள்பக்கமிருக்கும் எலும்புகள் வெளிப்படுகின்றன. பிறகு பல் ஆடிப்போய் பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ்வடிய ஆரம்பிக்கிறது.

ஹிந்துக்கள் தாம்பூல தாரணம் செய்து கொள்ளுவதாலும், வேப்பங் குச்சிகளைக் கொண்டு பல் துலக்குவதாலும், அவர்களுடைய பற்களினிடுக்குகளினின்று சீழ் வடிந்துகொண்டிருப்பதாலும், அவ்விதம் சீழ் வடிவதற்குக் காரண மென்ன வென்ற கேள்விபிறக்கிறது. இரண்டும் அதற்கு ஜவாப்தாரி யென்பதே என்னுடைய அபிப்பிராயம். அதிலும் பல் குச்சியைவிட தாம்பூல தாரணமே முக்கியகாரணம். இந்த இரண்டையும் உபயோகிக்கும் வழக்கம் ஜனங்களுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டதால், இந்த வழக்கங்களை விட்டுவிடும்படி சொல்வதில் பிரயோஜனமில்லை. அவ்விதமாயின் வேறு பரிகார மென்ன? தாம்பூல தாரணத்தால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்படாமலிருக்கும் பொருட்டு அதன் உபயோகத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளும்படியும், ஒவ்வொரு தடவையும் தாம்பூலம் தரித்துக்கொண்ட பிறகும், இரவில் படுக்கச் செல்லுகையிலும் பல் பிரஷால் பல் வரிசைகளையும் ஈறுகளையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படியும் சொல்லலாம். பல் குச்சியை உபயோகிக்கிறவர்கள் வெளியிலேயே குச்சியின் முனையை நசுக்கி அதிலுள்ள சாறு நீங்கிய பிறகு பல் துலக்க அதை உபயோகிக்கலாம் அப்பொழுது விஷக் கொல்லி பற்களுக்குக் கெடுதலை யுண்டு பண்ணாது.

பல் பசை அவசியமா?

நான் மேலே சொல்லிய இரண்டிலும் குண, தோஷங்கள் இரண்டு மிருக்கின்றன. ஆனால் பல்துலக்கும்பசையால்எவ்வித அனுகூலமுமிருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. பல் பசை அதிகக் கெடுதலான தென்பது என்னுடைய அபிப்பிராயம். முதலிரண்டையும் இந்தியர்கள் மட்டில் உபயோகிக்கிறார்கள். பல் பசை எல்லா தேசங்களிலும் எல்லா ஜாதியினராலும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதனால் மனிதர்களுடைய வாய்க்குக் கெடுதி ஏற்படுகிறதென்றே நான் அபிப்பிராயப்படுகிறேன். பல பிரஷுடன் எதையேனும் சேர்த்து உபயோகிப்பதன்

நோக்கமென்ன வென்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் பல் பசைக்கு அவசியமேயில்லையென்பது தெரியவரும். பல் பிரஷால் பல் பொடியைத் தொட்டுக்கொண்டு பற்களைத் தேய்ப்பதன் நோக்கமென்ன? பல் பிரஷுக்குத் பற்களைத் துலக்கக்கூடிய சக்தி உண்டாக வேண்டுமென்பதே நோக்கம். அது வாஸ்தவமாயின் பல் பசைக்கு அவசியமில்லை. ஏனெனில் அது பசைத் தன்மையினதாக இருப்பதால் பிரஷானது பற்களை நன்றாகத் தேய்க்கமுடியாமல் அது செய்து விடுகிறது. இந்தப் பசைகளில் வாஸலைன், லானோலைன் எண்ணெய், கிளிஸரின், சோப்பு இவைகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அவைகள் பற்பொடிகளைப் போல் எதையும் தடுக்கக்கூடியவைகளன்று. தவிரவும் அவைகள் அழுகக்கூடியவை. ஆகையால் பற்களில் அவை சம்பந்தப்படுவதற்கு இடங் கொடுக்கக்கூடாது. அவைகள் பற்களில் ஒட்டிக்கொண்டு, அழுகக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளும்படி செய்கின்றன. இதன் பலனாக பல் ஓடுகளும் ஈறுகளும்மிருதுவடைந்து விடுகின்றன. ஈறுகள் வீங்கிவிடுகின்றன. இவ்விதம் சொல்வது கடுமையாக விருப்பதாகத்தோன்றலாம். நீண்டகாலம் பரீக்ஷை செய்து பார்த்தே இவ்விதம் சொல்லப்படுகிறது. அவ்விதமாயின் ஏன் ஜனங்கள் பெருவாரியாக இதை உபயோகிக்கவேண்டுமென்று கேட்கலாம். அதற்குக் காரணங்களைச் சொல்லுகிறேன்:—

(1) ஜனங்கள் பொய்யாகச் செய்யப்படும் ஆர்ப்பாட்டமான விளம்பரங்களைக் கண்டு ஏமாந்துபோய் விடுகிறார்கள்.

(2) கடைசி மகாயுத்தம் இரண்டாவது காரணம்.

யுத்தகாலத்தில் மூட்டைகளுக்குள் போட்டுக்கொண்டு போவதற்கு பசை சவுகரியமாக இருந்தது. ஆகையால் அதை உபயோகிக்கச் சொன்னார்கள்.

இவைகள் மனிதர்களுடைய வாய்களுக்குப் பரம சத்துருவென்றே நான் கருதுகிறேன். பல் பசைகளால் பலனிருப்பதாக நினைப்பது அசட்டுத்தனமென்று டாக்டர் ஹாரோவும் சொல்லுகிறார்.

சரீராரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவைகள்.

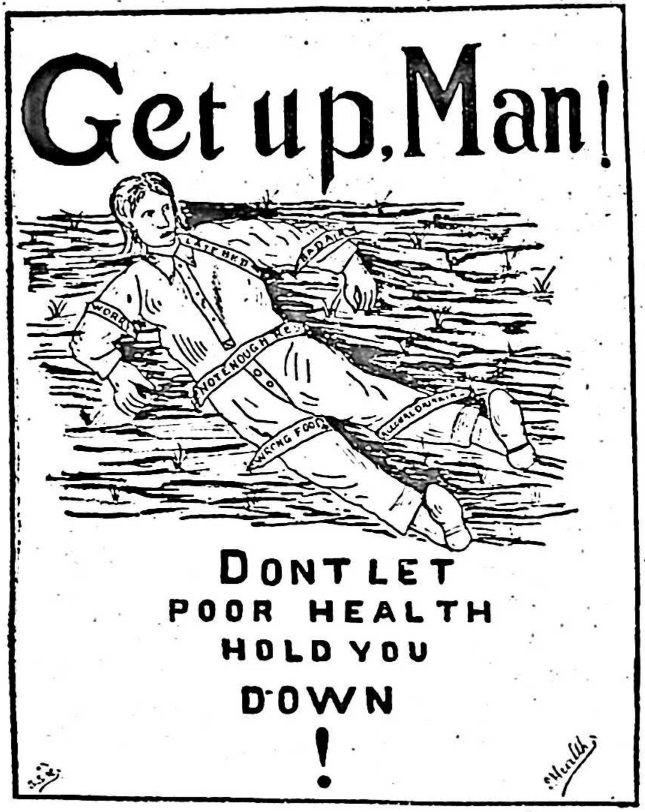
(ஹொரேஷியோ டப்ளியூ. கீலர்)

உபயோகிக்கப்பட்டுப் போனவைகளுக்குப் பதிலாக சரீரத்தில் தினே தினே புதிய சதையும், புதிய நரம்புகளும், புதிய எலும்புகளும், புதிய ரத்தமும் உண்டாகி வருகின்றன. இவ்வித உற்பத்தி ஏற்பட்டு வருவதற்கு சரீரத்திற்கு சரியான ஊட்டத்தைக் கொடுத்து வர வேண்டும்.

நாம் ஜீவித்திருப்பதற்காகப் புசிக்கவேண்டும். ஆகாரத்தினால்தான் மனித இயந்திரத்திற்கு சக்தியுண்டாகிறது. காலாகாலத்தில் சரியான ஆகாரத்தைச் சரியான வழியில் புசித்தால் சரீரம் ஆரோக்கியமடைந்து வியாதிகளை எதிர்த்துநிற்கும் சக்தியுமேற்படும்.

நாம் புசிக்கும் ஆகாரமானது சரீரத்தில் ஒட்டுவதற்கு மூன்று முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டியதவசியம்.

ஆகாரத்தை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிட வேண்டியது முதல் விஷயம். இதனால் பற்களுக்கு நல்ல வேலையேற்படுவதோடு, ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாவதற்கு வேண்டிய வாயூறல் அவைகளுடன் கலப்பதற்கு இடமுமேற்படுகிறது.



(காலந்தவறிய ஆகாரம், சிரம பரிகார மில்லாமை, மனக்கவலை, கெட்ட காற்று, மதுபானம் முதலிய வைகள் உங்களுடைய சரீரத்தைப் படுக்கையில் கிடத்திவிட இடங் கொடுக்காதீர்கள்.)

இரண்டாவது ஜீரணவிஷயம். அதாவது, இரைப்பை செய்ய வேண்டிய வேலை. தசைகளின் வேலை மூலமாக குடல்ரஸங்கள் சரியாக வெளிப்பட்டு வரவேண்டும்.

மூன்றாவது, சரியான ஆகாரத்தைப் பொருக்கி எடுத்துப் புசித்தல். இரைப்பை சரியானபடி வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தையும் ஊட்டத்தையுங் கொடுக்கக் கூடிய ஸத்துள்ள பதார்த்தங்களைப் புசிக்க வேண்டும்.

ஆகாரப்பதார்த்தம் சரீரத்தில் சரியாக ஜீரணமானல் அதுவே சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும். ஒரு விதத்தில் சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லும் ஒரு ஜீரணக் கருவிதான். தான் எந்த முக்கிய உறுப்பின் அங்கமோ அந்த முக்கிய உறுப்பின் பாதுகாப்புக்கு வேண்டிய ஊட்டப் பொருள்களை அது ரத்தத்திலிருந்து ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகிறது. மூளையின் விஷயமும் இப்படியே. மூளையில் தோற்றங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மூளையினல் ஜீரணம் செய்யப்பட்ட வஸ்து தோற்றந்தான்.

ஒரு மனிதன் மனதாலும், சரீரத்தாலும், எவைவைகளை ஜீரணம் செய்து கொள்ளுகிருனே அதற்குத்தகுந்தபடியே இருப்பான். அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்துவிடுவது இப்பொழுது மனிதர்கள் செய்யும் பெரிய பாவமாக இருக்கிறது. ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்படுவதாலேயே நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

பொருத்தமான ஆகாரம்.

மனிதர்கள் புசிக்கும் ஆகாரமானது அவரவர்களுடைய சரீரத்திற்குப்பொருந்தியதாக இருக்கவேண்டும். எல்லா வஸ்துக்களும் கலந்த ஆகாரத்தையே நாம் விரும்புகிறோம்; அதாவது ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை, நார்த்தஜனி சம்பந்தித்தவை, கார்போ ஹைடிரேட்டுகள் முதலியவைகளெல்லாம் கலந்த ஆகாரத்தை விரும்புகிறோம். நமது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவும், சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களைக் காப்பாற்றவும், இவ்விதம் எல்லாம் கலந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசிக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றுதான் முக்கியமானதென்பதில்லை; ஏதேனும் ஒரு வஸ்துவை மாத்திரம் சேர்த்துக்கொள்ளுவது போதாது; புரோட்டீனானது கார்போஹைடிரேட் செய்யக்கூடிய வேலையைச் செய்யாது; தவிரவும் ஒருவஸ்து பிற வஸ்துக்களுடன் கலப்பதால் விளையக் கூடிய பலன் அதை ஏகதேசத்தில் உபயோகிப்பதால் கிடைக்காது.

கரையக்கூடிய நார்த்தஜனி வஸ்துப்பொருள்கள் நாம் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் நமக்குப் பிடிக்கும்படியும், நமக்கு அவா உதிக்கும்படியும் செய்யக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகளுக்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணவும், தசைகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதலைத் திருத்தவும் சக்தி இருக்கிறது. இந்திரியங்களாலமைந்த வஸ்துக்கள் ஜீரணசக்தியைப் பெருக்குகின்றன.

எல்லாவகைப் பழங்களும், முக்கியமாக புளிப்பு திராக்ஷைப்பழ ரஸமும், ஆகார பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாவதற்கு உதவிசெய்கின்றன.

உங்களுடைய ஆகார, பான விஷயங்களில் உசிதா உசிதமறிந்து நடந்துகொள்ளுங்கள். எந்த ஆகாரப்பதார்த்தம் உங்களுடைய சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளுகின்றதென்றும், எவ்வெவை சுலபமாக ஜீரணமாகின்றனவென்றும் அனுபவத்திலிருந்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பிறகு உங்களுக்கு ஏற்றதான ஆகாரக்கிரமத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, பசி எடுக்கும் வேளைகளில் புசியுங்கள்; அளவுக்கு மிஞ்சி புசித்துவிடாமல் ஜாக்ரதையாக விருங்கள்; குறை வயிறுடனேயே எழுந்திருந்து விடுங்கள். சுகமாகவாவது அசுகமாகவாவது இருக்கும் காலத்தில் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் ஆவலை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள். ஆகாரத்தில் நாட்டம் ஏற்படும் வரையில் பொறுத்திருங்கள். ஒழிந்தவேளைகளில் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்வதால் ஜீரணக்கருவிகளுக்கும், சரீரத்தின் இதர உறுப்புக்களுக்கும் அனுகூலமேற்படு மென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்திலிருத்திக் கொள்ளுங்கள். சாதாரணமாக நாம் எந்தஅளவு ஆகாரப்பதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியுமோ அந்த அளவை விட அதிகமாகப் புசித்து விடுகிறோம். ஆகவே உபரியான ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் பானங்களையும் பரிகரிக்கும் வேலையில் நமது சரீர சக்தி வீணே விரயமாகி விடுகிறது. நாம் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களால் ஜீவித்திருக்கவில்லை; நமது சரீரத்தில் ஒட்டும் பதார்த்தங்களாலேயே நமது சரீரம் ஜீவித்திருந்துவருகிறது.

சரியான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலும், சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் திரஸ்கரிப்பதாலும், சுத்தமான ஜலத்தைப் போதியவளவு பானம் செய்வதாலும், மனதில் எப்பொழுதும் நல்ல விஷயங்களைப் பற்றியே சிந்தனை செய்துகொண்டிருப்பதாலும், உங்களுடைய சரீரத்திற்கு நீங்கள் பரம உபகாரம் செய்து கொள்ளலாம்.

நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரத்தை விருப்புடன் புசித்து, அதன் சுகத்தை அனுபவியுங்கள். இதனால் ஜீரணரஸம் அதிகமாக உற்பத்தியாகி ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும். எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக எப்பொழுதும் குஷியாக

விருங்கள். மனக்கவலையுடன் சாப்பாட்டுக்கு உட்காராதீர்கள். நீங்கள் புசிக்கும் வஸ்துக்களில் உங்களுடைய மனது லயிக்கும்படி செய்துகொள்ளுங்கள்; நீங்கள் சாப்பிடுவதை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடுங்கள்; உங்களை அறியாமலே அஜீரண உபாதை பறந்து போய்விடும்.

ஆகாரத்தை ஆற அமரப் புசியுங்கள். அவசரப்பட்டுக்கொண்டு ஆகாரத்தை உள்ளே திணிப்பதைக் காட்டிலும் ஒருவேளை சாப்பிடாமலிருந்து விடுவது உத்தமம்.

ஜீரண இயந்திரமானது சிறு நரம்புகள் அடங்கியதாக விருப்பதாலும், அவைகளாலேயே ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஜீரண ரஸத்துடன் கலந்துவிடப் படுவதாலும், இரைப்பையிலும் குடலிலும் இருந்து வரும் நரம்புகளுக்கு வேலை கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்து, அதன் மூலமாக ஜீரணக் கருவிகள் சரியாக வேலை செய்யும்படி செய்து, மலச்சிக்கலை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுங்கள். இவ்விதம் செய்தால் சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் வலுவடைந்து, அவைகள் நன்றாக வேலை செய்யும்.

சரியான ஊட்டமில்லாததாலேயே முக்கியமாக மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அதைப் பரிகரித்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் சரியான ஆகாரத்தைப் புசித்து, போதிய அளவு ஜலத்தைக் குடித்து, பெரிய குடல்களுக்கு தாராளமாக ரத்தம் வரும்படி செய்வதற்காக போதியவளவு வியாயாமம் செய்து வரவேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் அவைகள் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள வேலைகளைச் சரியாகச் செய்துவரும்.

ஜலத்தைக் குடிப்பதன் அவசியம்.

எல்லாவற்றையும் கரைக்கக்கூடிய சக்தி ஜலத்துக்கிருக்கிறதென்பது சாஸ்திரீயமாகத் தெரிய வந்திருக்கிறது. இந்த சக்தி அதற்கிருப்பதாலேயே, ஜீரண வேலைக்கும், கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் அது பரம உபகாரம் செய்யக் கூடியதாக இருக்கிறது. இரைப்பையில் அழற்சி ஏற்பட்டதன்பலனாக ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாவதற்குக் காலதாமதமேற்பட்டு வந்தால், ஆகாரத்தைப்புசிக்குமுன் ஜலத்தைத் தாராளமாகக் குடிக்கவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் இரைப்பை சமனமடைந்து, அதனுடைய வேலையைச் சரியாகச் செய்துவரும்.

உங்களுடைய சரீரம் சரியாக வேலைசெய்துவருவதற்கு நீங்கள் ஆகாரத்தைப் புசிக்க வேண்டியது எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே ஜலத்தைப் பருகவேண்டியதும் அவசியம். உங்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இருந்துவரும் ஜல சம்பந்தம் நிற்க, உங்களுடைய சரீரத்திற்கு சுத்தமான ஜலமே அதிகமாக வேண்டியிருக்கிறது. உங்களுடைய சரீரப்பளுவில் முக்யபாகம் ஜலம் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொண்டால் இதன் உண்மையை உணர்வீர்கள். ரத்தத்திலும் கழிவுப் பதார்த்தங்களிலும் அது அதிகமாக இருக்கிறது. அவைகள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய ஜலப்பிராயத்தை அது கொடுக்கிறது. ரத்தத்தினாலும் சரீரத்தில் ஊறும் ரஸங்களாலுமே புதிய பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் சேர்ந்து, பழைய பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுகின்றன. ஆகவே, சரீரத்திலுள்ள திரவப் பதார்த்தங்களில் ஜலம் முக்கியமானது. நரம்புகள் விரிவடையும்படி ஜலம் செய்கிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலுள்ள ஸத்துப்பொருள்கள் சரீரத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் திரவபதார்த்தங்களுடன் கலக்கும்படி அது செய்கிறது.

நமது சரீரத்திற்கு தினமானம் 3வைபண்ட் ஜலமாவது வேண்டும். மூன்று குவார்ட்டுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது அதிகமாகி விடாது. காலையில் எழுந்திருந்ததும் மித உஷ்ணமான ஜலத்தில் இரண்டு கோப்பை குடியுங்கள். இடைவேளைப் போஜனத்திற்கும், இராப் போஜனத்திற்கும் முன் இரண்டு கோப்பைகள் ஜலத்தைக் குடியுங்கள். இவ்விதம் செய்வதற்கு சிறிது கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். அவ்விதம் கட்டுப்பாட்டை

ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஜலமானது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளைக் குளிப்பாட்டி சுத்தம் செய்விக்கின்றது. உங்களுடைய சரீரத்தின் வெளிப்புறத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டியது எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே உள்புறத்தையும் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டியதவசியம். ஜலத்தை அதிகமாகக் குடிப்பதாலேயே அஜீரணம், மலச்சிக்கல் முதலிய உபாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடும்.

எக்காரணத்தாலேனும் ஒரு வேளை ஆகாரத்தைப் புசிக்கமுடியாமற் போய்விடின் தாராளமாக ஜலத்தைக் குடியுங்கள். அது சரீரத்திற்குக் குஷியை உண்டுபண்ணும். ஜீரணக்கருவிகள் பலஹீனமடைந்திருந்தாலும், இரைப்பையில் உபாதை ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல் சின்னங்கள் தெரிந்தாலும், சுடச்சுட இரண்டொரு கோப்பை ஜலத்தைக் குடித்து, சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு மித உஷ்ணமாக உள்ள இரண்டொரு கோப்பை ஜலத்தைக் குடியுங்கள்.

பிராணயாமத்தின் அவசியம்.

பிராணயாமம் செய்வதானது ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கும். நரம்புகளுக்கு வலுவைக் கொடுக்கவும், மனோநிம்மதியைப் போக்கவும் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வதற்கிணையானதெதுவுமில்லை யென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

எவ்விதம் சுகசரீரியாகவும், சந்துஷ்டிகரமாகவும், இருப்பது, எவ்விதம் எடுத்த காரியங்களில் வெற்றிபெறுவது என்பவைகளையே எப்பொழுதும் சிந்தித்துக்கொண்டிருங்கள். உங்களுடைய மனதில் அத்தகைய கேள்விகளே ஊசலாடிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யுங்கள்.

நாள் தவறாமலும், கிலிப்தமாகவும் உங்களுடைய நரம்புகளுக்கு வேலையைக் கொடுத்து வரவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் ஊட்டம் காரணமாக வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கவும், எத்தகைய இடையூறுகளையும் சமாளித்துக்கொள்ளவும் உங்களுக்குச் சக்தி ஏற்படும்.

கோபம், துக்கம், பயம் முதலிய எதிர்மறையான உணர்ச்சிகள் ஜீரணத்தைக் கெடுத்துவிடும். ஆகவே மனம் நிம்மதியை அடையும் வரையில் ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருக்க வேண்டும். தவிரவும் உங்களுடைய மனம் ஹத்துமீறிப் போய்விடாமல் அதை ஒரு ஹத்துக்குட்படுத்தி, விபரீதமான பலன் எதுவும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுடைய மனதில் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள எதிர்மறையான உணர்ச்சிகள் ஏற்பட்டிருப்பின், திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். அந்த வியாயாமங்கள் சுவாஸத்தை தீர்க்கமாக நீங்கள் இழுக்கும்படி செய்யக்கூடியவைகளாகவும், சரீரத்திலுள்ள முக்கிய உறுப்புகளுக்கு வேலையைக் கொடுக்கக்கூடியவைகளாகவும் இருக்க வேண்டும்.

மனோசலனத்தை நிவர்த்திசெய்வதற்குஆழ்ந்துசுவாஸத்தை இழுப்பது ஒரு நிச்சயமான வழி. சுத்தமான காற்றைப் பன்முறை தீர்க்கமாகச் சுவாஸிப்பதாலும் நல்லவிஷயங்களைச் சிந்திப்பதாலும்விருப்பத்தகாதநிலைமை மாறுதலடைந்து, பூர்வ ஸ்திதி ஏற்படும். அதற்குப்பிறகு ஸத்துள்ள ஆகாரத்தை தாராளமாக நீங்கள் புசிக்கலாம். வயிறுநிறையப் புசித்தபிறகு உங்களுடைய மனது நிம்மதியாகவும், சிறிதுநேரம் வேலையில்லாமல் இருக்கும்படியும் செய்துகொள்ளுங்கள். அவ்விதமின்றி மூளைக்கு அதிகவேலைகொடுத்துவிட்டால் ரத்தம் அங்குசென்று, ஜீரண வேலை தடைப்பட்டுப் போகும்.

வியாயாமத்தின் மூலமாகவாவது, மனதை அடக்கிக்கொள்ளுவதன் மூலமாகவாவது சரீரத்தில் எந்த உறுப்புக்கேனும் வேலையேற்படும்போது அந்த உறுப்புக்கு அதிக ரத்தம் வந்து சேர்ந்து அது நன்றாக வேலைசெய்வதற்கு சவுகரியம் ஏற்படுகிறது.

சுய உத்தீபன சக்தி.

"உயிர் வாழ்விக்கு இன்றியமையாதவைக ளான ஆகாரம், ஜலம், காற்று இவைகளை நான் உபயோகித்து வருகிறேன்; வியாயா மத்தில் நான் அதிக நம்பிக்கையுடையவனாக இருக்கிறேன். எடுத்துக்கொண்ட காரியத் தை நான் செய்து முடித்துவிடுவேன். நான் எப்பொழுதும் மலர்ந்த முகத்துடனும் சந் துஷ்டியாகவும் இருந்துவருவதுடன், என் னைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் அவ்விதமே இரு ந்து வரும்படி செய்துவருகிறேன். இன்று பகலில் என்னால் சாத்தியமானதைச் செய்து வருகிறேன். மனோநிம்மதியுடன் இன்றிரவு நான் உறங்கி, நாளைக்காலையில் உலகில் நான் செய்யவேண்டிய வேலை ஏதோ இருக்கிற தென்ற எண்ணத்துடன் சந்துஷ்டியாக எழுந்திருப்பேன். அந்தக்காரியத்தை நான் திறமையாகச் செய்துவைப்பேன். நான் இப் பொழுது சந்துஷ்டியாகவும், குஷியாகவும் அதிருப்தி இல்லாதவனாகவும் இருக்கிறேன்.

"என்னுடைய சரீரம்ஆரோக்கியமாக இரு க்கும் பொருட்டே நான் ஆகாரத்தைப் புசித்தும், பானங்களைப்பருகியும், நல்ல காரி யங்களைச் சிந்தித்தும் வருகிறேன். ஆகார மும், ஜலமும் என்னுடைய சரீரத்திற்குச் செய்யும் உதவியை நான் உணர்ந்திருக் கிறேன்.

"நான் மெதுவாகவும் நன்றாகவும் ஆகாரத் தைப் புசித்து அதன் சுவையை அனுபவிக் கிறேன். தினந்தோறும் நான் அதிகமாக ஜலத்தைப் பருகுகிறேன். அது சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படும்படி செய்துவருகிறது. அது என்னுடைய மலக்குடலில் வேலைசெய்து, அதை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கிறது. நான் புசிக்கும் ஆகாரமும், நான் பருகும் ஜலமும், நான் சுவாஸிக்கும் காற்றும் என்னுடைய சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றன. நான் எப்பொழுதும் சந் துஷ்டியாக விருந்து வருவதுடன் நல்ல காரியங்களையே சிந்தித்து வருகிறேன். நான் வேலையைச் சந்தோஷத்துடன் செய் கிறேன். தேகம் ஆரோக்கியமாகவும், சந் துஷ்டியாகவுமிருப்பதற்காகவும், நான் எடுத் துக்கொள்ளக்கூடிய காரியங்களில் வெற்றி பெறுவதற்காகவும் நான் வியாயாமங்களைச் செய்து வருகிறேன். என்னுடைய சரீரத் தில் இப்பொழுது நல்ல ரத்தம் ஊறி, சரீ ரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் சென்று கொண்டிருக்கிறது. எனக்காகவே ஆரோக்கியம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆரோக்கிய மாக இருப்பதற்காகவே நான் இருந்து வரு கிறேன். என்னுடைய சரீரம் ஆரோக்கிய மாக இருந்து வருவதற்காகவே நான் சாப் பிட்டும், ஜலத்தைப் பருகியும், காற்றைச் சுவாஸித்தும், நல்ல காரியங்களைச் செய்தும் வருகிறேன்."

கடைசியாக பின்கண்ட விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:— தற்காலம் சரியாக இருந்துவரும் ஆத்மா வானது எதிர்காலத்தில் உன்னத தசையை உண்டுபண்ணுகிறது. நேற்று நடந்ததை மறந்து மேல் நடக்கவேண்டிய விஷயங்களி லேயே திருஷ்டியுடனிருக்க வேண்டும். நீங் கள் எந்த விதமாகவிருக்க முடியுமோ அந்த விதமாக இருந்துவந்தால் பிற்காலத்தில் உங் களுக்கு அனுகூலமுண்டாகும்.

ஆரோக்கியமாகவிருக்க தீர்மானம்.

ஒவ்வொருவரும் அடியிற்கண்ட சங்கற்பத்தைச் செய்து கொள்ளவேண்டும்:—

சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வராவிடில் உயிர் வாழ்வின் இன்பங்களை அனுபவிப்பதும், சரீரம் எதற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அந்தக் காரியங்களைச் செய்வதும் சாத்தியமில்லாமலிருப்பதாலும், வீண்கஷ்டங்களுக்கும் செலவுகளுக்கு மாளாகாமலிருக்கவும், பிறருக்குக் கஷ்டத்தையும் நஷ்டத்தையும், கவலையையும் உண்டுபண்ணுமலிருக்கவும் என்னுடைய சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்வது எனக்கும், எனது நண்பர்களுக்கும், என்னுடைய குடும்பத்தினருக்கும் நான் செய்யவேண்டிய கடமை யென்பதை நான் உணர்ந்திருப்பதாலும், என்னுடைய சரீரம் எனக்குச் சொந்தமாக இல்லாமல் ஆண்டவனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு, அவருடைய பெருமையை விளம்பரப் படுத்துவதற்காக ஏற்பட்டிருப்பதாலும், என்னுடைய சரீரத்தாலும், செய்கையாலும் ஆண்டவனுக்கும், எனது சகோதர ப்ரஜைகளுக்கும் என்னாலியன்ற ஊழியத்தைச் செய்துவருவேன்.

மேலும், நான் சுகாதார தர்மங்களைச் சரியாகப் பின்பற்றுவதற்கிணங்கவே எனது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருமாதலாலும், அந்த தர்மங்களைப் பின்பற்றுவதாலேயே சுகசரீரியாக இருந்து வரலாமென்று ஆண்டவன் விதித்திருப்பதாலும், புதியவருஷத்தில்மனிதவாழ்வின் தர்மங்களைப் பின்பற்றுவதுடன், இயற்கையாகவுள்ள எல்லா வழிகளின் மூலமாகவும் எனது சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதென்று நான் இதன் மூலமாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுகிறேன். இதற்காக என்னுடைய சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக்கொண்டும், சரீர வலுவுக்காக ஆகாரத்தைப் புசித்து, ஜலத்தைப் பருகியும் என்னுடைய சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்க என்னாலியன்ற எல்லா வழிகளிலும் முயன்று வருவேன்.

காதுவலியும், அதனைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்.

(பிரெடரிக் எம். ரோஸிட்டர், எம்.டி.)

நடுக்காதில் அழற்சி ஏற்படுவதாலேயே காதுவலி யென்னும் உபாதை ஏற்படுகிறது.

சீதளம் மிகுந்தும், தொத்து வியாதிகள் அதிகமாக வியாபித்துமுள்ள இக்காலத்தில், மிகுந்த தொல்லையை விளைவிக்கக்கூடிய இந்தக் காது உபாதையானது அடிக்கடி ஏற்பட்டுவருகிறது. குழந்தைகள் வயிற்றில் உப்புஸம் ஏற்படுவது போல், இந்தக் காதுவலியானது இரவில் அதிக உபத்திரவத்தை விளைவித்து வருகிறது. கணப்பு அணைந்து வீட்டில் குளிர் அதிகமாக இருக்கும் பின்னிரவிலேயே இந்த உபத்திரவம் அதிகமாக இருக்கிறது. அந்தக் காலத்தில் எழுந்து எவ்விதப் பரிகாரத்தையும் செய்து கொள்ளுவது கஷ்டமாக விருக்கிறது.

கடுமையான குளிர், தொண்டைப்புண், உள்நாக்கு வளர்ச்சி, நீர்க்கொள்ளுவான், ஸ்கார்லெட் ஜுரம் முதலிய தொத்து வியாதிகள் இவைகளின் பலனாக காதுவலி ஏற்படுகிறது.

ஜலதோஷம் இருந்துவருகையில் பலர் கடுமையாக மூக்கைச் சிந்துகிறார்கள். சிலர்

மூக்கைச் சிந்துகையில் எம்பிக் குதிப்பதைக்கூட நாம் காண்கிறோம். இவ்விதம் பலமாக மூக்கைச் சிந்துவதாலேலே காதுகளில் உபத்திரம் ஏற்படுகிறது. எஸ்டேச்சியன் குழாய் வழியாக வியாதி தொத்தும்படி செய்யக்கூடிய வஸ்துக்கள் நடுக்காதுக்குப் போய்ச் சேருகின்றன. அந்த எஸ்டேச்சியன் குழாய் என்பது தொண்டையிலிருந்து நடுக்காதுக்குச் செல்லுகிறது. குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் ஏற்பட்டிருக்கையில் அவைகள் பலமாக மூக்கைச் சிந்தாமலிருக்கும்படி எச்சரிக்கை செய்துவைக்க வேண்டும்.

ஜலதோஷம் கடுமையாக விருக்கையில் பலமாக மூக்கைச் சிந்துகையில் காதுகளில் ஒருவிதமான அருவருக்கத்தக்க உணர்ச்சி ஏற்படுவதைப் பலர் கவனித்திருக்கலாம். அந்த உணர்ச்சி சில விநாடிகள் வரையிலாவது, அல்லது உறிஞ்சிய சளியை விழுங்கும் வரையிலாவது இருக்கும். பிறகு சிறிது காலம் வரையிலும் அது இருக்கலாம். மூக்கைப் பலமாக சிந்துகையில் இன்னும் பலமாக அடைப்பு ஏற்பட்டு எவ்விதப் பரிகாரமும் கிடைக்காமற் போய்விடுகிறது. தாராளமாகக் கைக்குட்டையை உபயோகியுங்கள். ஆனால் பலமாக மூக்கைச் சிந்தாதீர்கள். மெதுவாகச் சிந்தினால் சளி கழிந்து, குணம் ஏற்படும்.

பல் வலியைவிட கடுமையான காதுவலியானது அதிக ஹிம்சையைக் கொடுக்கும். பல் வலியும், காது வலியும் ஏககாலத்தில் ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படுவதைவிட அதிக உபத்திரவத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது ஏதாவதிருக்கிறதாவென்று யாரோ மார்க்டுவெயினைக் கேட்டார்கள். அவர் செயின்ட்வீட்ஸ் நடனத்துடன் பாரிசவாயு உபாதை அதிக கெடுதலானது என்று நினைத்தேன். ஆனால் காதுவலி இதைக் காட்டிலும் அதிக உபத்ரவத்தை விளைவிக்கக் கூடியது என்று அவர்சொன்னாராம்.

வலி எந்த இடத்தில் இருந்து வருகிறதென்று சொல்லத் தெரியாத குழந்தைகளுக்கு காதுகளில் வலி ஏற்பட்டால் அவைகள் காதுகளைப் பிய்த்துக்கொண்டிருக்கும்.

நடுக்காதில் அழற்சி ஏற்படுகையில் சீழ் உண்டாகி, அந்த இடத்தை அடைத்துக் கொண்டு விடுகிறது. இதனால் காது டிரம் பொத்துக்கொண்டு, சீழ் வெளிப்படுவதால் உடனே பரிகாரம் கிடைக்கிறது. அந்த டிரமை வைத்தியர் பொத்துவிட்டால் கைமேல் பலன் கிடைக்கும்.

நடுக்காதில் அழற்சி ஏற்பட்டு சீழுங் கட்டிவிட்டால் பின் பக்கத்திலுள்ள நரம்புகளுக்கு அது போய்ச் சேர்ந்து, அங்கு ரணக்கட்டியை உண்டுபண்ணிவிடும். இதற்குத்தான் தலையில் ஏற்படும் பிளவையென்று சொல்லுவார்கள். காதுகளின் உட்புறத்தில் இவ்விதம் வீக்கம் முதலானவைகள் இல்லாமலிருக்கும் வரையில் நடுக்காது வியாதி உபத்ரவத்திற்கு இடமில்லை.

காதுவலிக்குக் குடும்ப வைத்தியம்.

அனேக குழந்தைகளுக்கு இராக்காலத்தில் காதுகளில் வலி ஏற்பட்டு, அரைமணி நேரம்வரை உபாதை யிருந்து வருகிறது. ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து, ஒரு வென்னீர்ப் பையில் பாதியளவு ஜலத்தைக்கொட்டி அதன் மேல் ஒரு பிளானலைச்சுற்றி, காதை அதன் பேரில் வைக்கவேண்டும். உஷ்ணத்தைக் காத்துக்கொள்ளக்கூடிய எதையும் உபயோகிக்கலாம். அந்தப் பையின் வாயை காதுத்துவாரத்திற்கு நேராக வைத்து, அதிலிருந்து வரும் ஆவி காதுகளுக்குள் செல்லும்படி விட்டால் உடனே உபாதை நிவர்த்தியாகி விடும்.

இவ்விதம் செய்தும் வலி உபத்ரவமிருந்து வந்தால், 105-டிகிரி உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தை மெதுவாக மருந்தைவிடும் கருவியால் காதுக்குள் விடவேண்டும். இந்தக் கருவியைக் காதுக்குள் சொருகிவிடாமல் வெளிப் புறத்திலேயே வைத்துக்கொண்டு ஜலம் உள்ளே செல்லும்படி செய்யவேண்டும். அடிக்கடி இவ்விதம் செய்துவந்தால் குணமேற்படும்.—ஓரியண்டல் வாட்ச்மன் அண்டு ஹெரால்டு ஆப் ஹெல்த்.

ஆகாரத்திற்கும் பிரஜோற்பத்திக்கும் சம்பந்தமுண்டா ?

தமது வாடிக்க்கைக் காரர்களில் 30-பேர்களுக்கு ஸ்பெஷல் ஆகாரமும், மருந்துகளும் டாக்டர் இஸ்ரெயில் பிராம் என்பவர் கொடுத்துப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததன் மூலமாக கர்ப்பஸ்திரீகளுக்குப் பிறக்கக்கூடிய குழந்தைகள் புருஷ ப்ரஜைகளா அல்லது ஸ்திரீ ப்ரஜைகளா வென்பதை முன்னதாக நிர்ணயித்துவிடக் கூடுமென்று சொல்லுகிறார். தாய்க்கு ஊட்டம் அதிகமாக இருந்தால் ஸ்திரீப் பிரஜை பிறக்குமென்றும், அந்த ஊட்டம் குறைவாகவிருந்தால் புருஷப் பிரஜை பிறக்குமென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். தாராளமாக எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்துக் கொண்டால் ஸ்திரீப் பிரஜை பிறக்கும். புரோடீட் அதிமாக சம்பந்தமில்லாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு புருஷப் பிரஜைபிறக்கும். இதற்கு உதாரணமாக, யுத்தம் அல்லது பணநெருக்கடி ஏற்பட்டுள்ள சமயத்தில் ஸத்துப் பொருள்களை அதிகமாக வாங்குவதற்கு இடமில்லாமற்போய் விடும் பொழுது புருஷப் பிரஜைகளே அதிகமாகப் பிறக்கின்றன என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

1. விருத்தாப்பியத்திற்குக் குளிர்ச்சி பரம சத்துரு.

2. எந்த மனிதன் தம்முடைய ஆயுள் காலத்தில் செய்யவேண்டியிருக்கும் வேலைகளை மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் சரிசமத்துவமாகப் பகிர்ந்து கொடுக்கிறானோ அவன் அதிககாலம் ஜீவித்திருப்பான்.

3. சரீரத்திற்குக் களைப்பு ஏற்படும்வரை வியாயாமம் செய்வதால் பிரதி கூலமே விளையும்.

4. ஒருவன் இரண்டு கைகளையும் நீட்டினால் இரண்டு பக்கங்களின் ஆள்காட்டி விரல்களுக்கு இடையே எந்த அளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவு அவன் உயரமுள்ளவனாக இருப்பான்.

5. நன்றாகத் தூக்கம் வரவேண்டுமானால் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்யவேண்டும்.

6. வைத்தியர்கள் பிணியாளர்களுக்கு மருந்து அல்லது மாத்திரைகளைக் கொடுப்பதால் ஏற்படுவதைவிட அதிக அனுகூலம் தேறுதல் மொழிகளைச் சொல்லுவதாலும், சிரித்த முகத்துடன் சம்பாஷிப்பதாலும் ஏற்படும்.

7. அதிக வேகமாகவும், அடிக்கடியும், அளவுக்கு மிஞ்சியும் புசிப்பதாலேயே அஜீரண உபாதை அநேகமாக ஏற்படுகிறது.

8. அம்மை புகட்டித் தேறியவர்கள் இதர வியாதிகளிலிருந்து தப்புவதோடு அதிக காலமும் அவர்கள் ஜீவித்திருப்பார்கள்.

9. அதிககாலம் ஜீவித்திருக்க வேண்டுமானால் மெதுவாகச்சாப்பிடவேண்டும்; வேகமாகச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அற்பாயுளுடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

10. குழந்தைகளுக்கு முதன் முதல் 6 வது மாதத்தில் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. 3 வயதுக்குள் எல்லாப் பற்களும் முளைத்து விடுகின்றன. 7 வயது முதல் 21 வயதுக்குள் இரண்டாவது தடவை பற்கள் முளைக்கின்றன.

11. சந்துஷ்டியாக விருப்பது ஆத்மாவுக்குப் பெரிய உபகாரத்தைச் செய்வதாகும்.

12. நிதானம் தவறிவிடாமலிருப்பது உயிரைக் காப்பதற்குத் தகுந்த வழி.

13. சரீரம் களைத்துப் போயிருக்கையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யக்கூ

டாது. ஆகாரத்தைப்புசித்து இரண்டுமணி நேரத்திற்குள்ளும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

14. குடியானவர்களுக்கு மூளை வேலை அதிகமாக இல்லாததாலும், சரீரத்திற்கு அதிக வேலை ஏற்படுவதாலும், சுகவழிகளை அவர்கள் பின்பற்றி நடக்காததாலும் வேதாந்திகளைப் போல் அவர்கள் அதிககாலம் ஜீவித்திருப்பதில்லை.

15. நீங்கள் சந்துஷ்டியாக இருந்துவர வேண்டுமானால், பலன் தரத்தக்கதாகவும், பிறருக்கு உபகாரமாகவும நன்மையாகவும் இருக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள வேலைகளைச் செய்து வரவேண்டும்.

16. ஹிருதயத்தில் கள்ளங்கபடு இல்லாமலிருந்தால், ஆகாரம் சுலபமாக ஜீரணமாகும்.

17. ஒரு மனிதன் புசிக்கும் ஆகாரத்திற்கும், பருகும் பானத்திற்கும் தகுந்தபடியே அவனுடைய சரீர, மனோ குணங்கள் இருக்கும்.

வியாயாமத்தினால் மூளைக்கு ஏற்படும் அனுகூலம்.

(ஸ்ரீமான் டிமித்ரி.)

நன்றாக விருக்கும் சரீரிகளுடைய மனதும் தெளிவாக விருக்கும் என்ற பழமொழியை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் உங்களில் எத்தனை பேர்கள் சரீரம் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்தால் மனதும் சரியாக வேலை செய்யுமென்பதைத் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள்? ஆகாரத்தைப் புசித்த பிறகு எதைப்பற்றியும் தீர்க்கமாக ஆலோசிப்பதற்கு முடியாத நிலைமையில் உங்களில் எத்தனை பேர்கள் இருந்து வருகிறார்கள்? இருந்தாலும் மூளை பலஹீனமாக இருப்பதற்கு சரீரத்திலுள்ள ஏதோ கோளாறே காரணமென்பதைப் பலர் தெரிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள்.

வியாயாமம்செய்வது நரம்புகள் பெருத்து, முதல்தரக்கட்டமாக இருப்பதற்குப்பரிசு பெறுவதற்காகத் தானென்று பலரும், முக்கியமாக உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வேலை செய்து வருவோரும், நினைத்திருக்கிறார்கள். இதைக்காட்டிலும் தவறான அபிப்பிராயம் அவர்களுக்கு ஏற்பட இடமில்லை. பல யுவர்கள் இதற்காகவே வியாயாமங்களைச் செய்து வருகிறார்களென்பது வாஸ்தவமே. இருந்தாலும் இதைப்பற்றிச் சிந்தித்துப்பார்த்தால் சரீரத்திற்குச் சரியானபடி வேலையைக் கொடுத்துவரின், நமது சரீரத்தில் இருந்து வரும் பல சில்லரைக் கோளாறுகள் பறந்து போய் விடுமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

அயர்லாந்து தேசத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் சொல்லியதுபோல் சரீரத்திலுள்ள ஏதேனும் ஒரு உறுப்பு சரியாக வேலை செய்து வராததாலேயே மனத்தளர்ச்சி அல்லது மனஓய்வு ஏற்படுகிறது. சரீரத்திற்குச் சரியான வேலையைக்கொடுக்காததால் ஜீரணசக்தி குறைந்திருக்கும் நிலைமையில் இடைவேளைப் போஜனத்தை ஒரே மூச்சாக அளவுக்கு மிஞ்சி ஏற்றிவிடுவதால் இவ்வித நிலைமை ஏற்படும்.

மூளை வேலை செய்வோருக்கு 17-அங்குல புஜம் வேண்டியதில்லை. ஆனால் அவர்களுக்கு ஜீரண சக்தியிருந்து வரவேண்டும். உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வேலை செய்வதில் ஏற்படக்கூடிய உபாதையைத் தவிர்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாக அவருடைய சரீரம் இருந்துவரவேண்டும்.

வியாயாமம் செய்வதால் உங்களுடைய சரீரத்தில் ரத்தஓட்டம் அதிகரிக்கும். அதனால் தசைகளுக்கு ஊட்டம் ஏற்பட்டு, நரம்புகளும் உறுதியடையும். புஷ்டியில்லாத ரத்தம் குறைந்தளவே உங்களுடைய மூளைக்குப் போய்ச் சேரும்பக்ஷத்தில் அந்த மூளை எவ்விதம் வேலை செய்துவர முடியும்? உங்களுடைய மோட்டார்களின் பெட்ரோல் குழாயை மூடிவிட்டால் அது ஓடுமா?

மூளை வேலைசெய்வோரும் மற்றோரும் முதுகெலும்புகளுக்கு நல்ல வேலை கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்து வரவேண்டும்.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

15. 3. 28

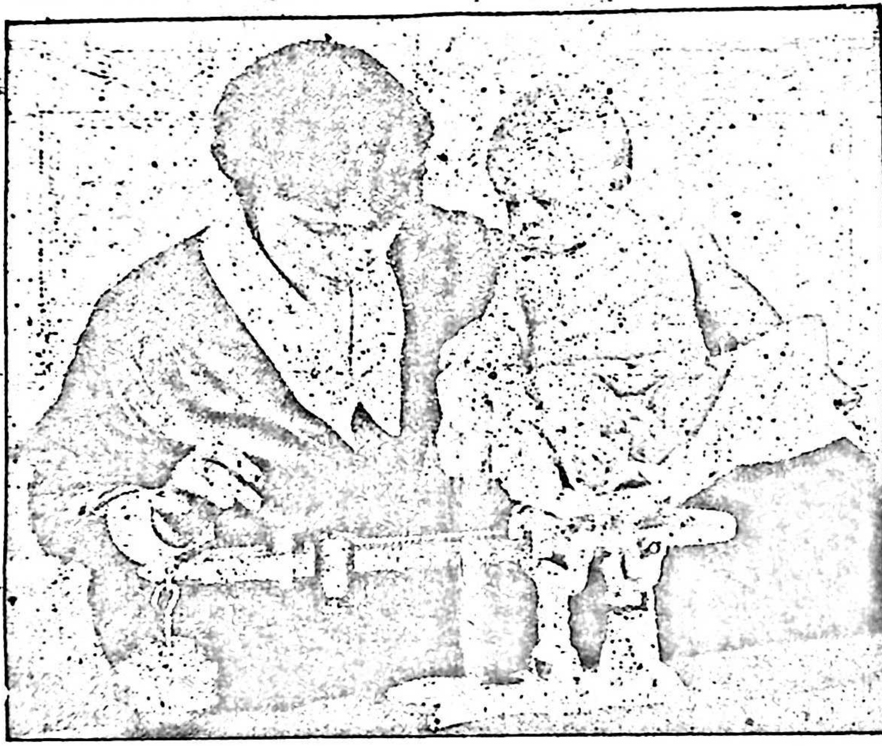
ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. மார்ச்சு, 1928. பகுதி 2.

குழந்தைகளின் ஊட்டக் குறைவும் அதைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும ஆகாரமானது அவைகளுக்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருப்பதாலோ, அல்லது போதியதாக இல்லாமலிருப்பதாலோ ஊட்டக்குறைவு ஏற்படுகிறது. இருந்தாலும், ஆகாரக்கிரமத்தில் தவறு ஏற்படுவது தான் சரீரத்தில் ஊட்டக்குறைவதற்குக்காரணமாகஇருக்கிறதென்பதில்லை. வேறுபல காரணங்களாலும் குழந்தைகளின் சரீரத்தில் ஊட்டக்குறைவு ஏற்படலாம். அவைகளாவன:—நல்ல காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் அடைத்துக் கிடப்பது; மூளைக்கோ அல்லது சரீரத்திற்கோ அதிக வேலையைக் கொடுத்தல்; அதிகக் கஷ்டப்பட்டு விளையாடுதல்; குழந்தைகள் தூங்க வேண்டிய வேளையில் காக்ஷிச்சாலைக்கெடுத்துச் செல்லுவதால் எவ்விதம் தூக்கக்குறைவு ஏற்படுகிறதோ அவ்விதம் தூக்கக் குறைவு ஏற்படுதல்; மலேரியா; கொக்கிப்புழு வியாதி; முற்றிய க்ஷயரோகம் முதலியவைகளேயாம்.

குழந்தைகளின் ஊட்டக் குறைவுக்கு வேறு எது காரணமாக இருக்கக்கூடுமாயினும், பல கேஸ்களில் ஆகாரக் கிரமத்தில் ஏற்படும் தவறே முக்கிய காரணமாக இருக்கும். ஆகவே குழந்தைக்குப் போதிய ஊட்டமில்லாமலிருந்தால், அடியிற்கண்ட விஷயங்களை முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும்:— குழந்தைக்குப் போதிய ஆகாரம் கொடுக்கப்படுகிறதா? குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் சரியானதாக இருக்கிறதா? கிலிப்தமான வேளைகளில் குழந்தை சாப்பிடுகிறதா, அல்லது போஜன வேளைகளுக்கிடையிலும் புசித்து போஜன வேளையில் ஆகாரத்தில் நாட்டமில்லாமலிருக்கிறதா? குழந்தை அதனுடைய வயதுக்குத் தகுந்த அளவு ஆகாரத்தைப் புசித்துவருகிறதா, அல்லது தின்பண்டங்களுக்கு ஆசைப்பட்டுக் கொண்டு ஆகாரத்தை வெறுக்கிறதா? இடைவேளை போஜனத்திற்காகப் பணத்தை எடுத்துக்கொண்டு போவது வழக்கமாக இருந்தால், எத்தகைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அது வாங்கிப் புசிக்கிறது? மேலே கண்ட விஷயங்களில் எதிலேனும் கோளாறிருந்தால், அதற்குத் தாங்கள் ஜவாப்தாரிகளாவென்பதைப் பெற்றோர்கள் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். மனம்போன போக்காகச் சாப்பிடும் குணத்தை குழந்தை காட்டியிராவிடில், அதற்கு ஆகாரக் குறைவு காரணமா? வரும்படியைவிட வயிறு அதிகமாகப் பெருத்துவிட்டதா? இரைப்பையை நிரப்பிவிடுவது மட்டில் போதாது. இரைப்பையை நிரப்புவதற்காகப் போதும் பருப்பு



[நிராசுகளால் கற்பிக்கப்படும் சரீர பாடத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும்படி குழந்தையைப் பழக்குதல்.]

வகைகள், மரக்கறிகள் முதலிய பதார்த்தங்கள் எந்த அளவு சரீரத்திற்கு ஊட்டம் வேண்டுமோ அந்த அளவு ஊட்டத்தைக் கொடுத்துவிடுவதில்லை. குழந்தைகளின் நன்மையை உத்தேசித்து, ஆகாரத்தின் அளவைத் தவிர இதர அம்சங்களைக் கவனிக்க வேண்டியதும் முக்கியமானதாக இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதரும், முக்கியமாக ஒவ்வொரு குழந்தையும், சரீரத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களாகிய பால், மரக்கறிகள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு வரவேண்டும். இடையிடையே கோழிமுட்டைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். குழந்தைக்கு ஏற்றதான வேறு எந்த ஆகாரத்தையேனும் அது தியாகம் செய்துவிட வேண்டியிருந்தால், தினம் ஒரு பைண்டுக்கு மேல் ஒரு குவார்ட் வரை பாலைக் கொடுத்து வரவேண்டும். மாமிசத்தை வாங்குவதற்காகச் செலவிடும் பணத்தைப் பாலில் செலவழிக்கலாம். பருப்பு வகைகளிலுள்ள குறைவுகளை இட்டு நிரப்புவதற்கு மாமிசத்திற்குள்ளதை விட அதிக சக்தி பாலுக்கு இருக்கிறது. மாமிசம் அல்லது கோழிமுட்டைகளை வாங்குவதற்காகச் செலவிடும் பணத்தைப் பாலில் செலவிட்டால், சரீரத்தில் அதிகபுஷ்டி ஏற்படும். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பால் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக இருக்க வேண்டும். அந்தப் பாலும் நல்ல பண்ணையிலிருந்து வாங்கியதாக இருக்க வேண்டும்.

எக் காரணத்தாலேனும் உங்களுடைய குழந்தைக்குச் சரியான ஊட்டமில்லாவிடில் அதன் காரணமின்னதென்பதை அறிந்து, அதைப் பரிகரிக்க வழி தேடவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அதனால் பாதகமில்லையென்று நினைத்து அலக்ஷியமாக இருந்து விடக்கூடாது. அவ்விதம் நீங்கள் அலக்ஷியமாக இருந்துவிட்டால், அந்தக் குழந்தைகள் தங்களுடைய ஆயுள்கால முழுவதும் கஷ்டப்படும்படி செய்தவர்களாவீர்கள்.

நகரங்களில் விளையாட்டுகளின் மூலமாக நல்லகுணம் அமையும்படிசெய்தல்.

(டேம் காத்தரைன் பார்ஸ்)

புதிய சட்டங்களின் மூலமாகவோ, அல்லது தினப்படி வேலைசெய்யவேண்டிய காலத்தைக் குறைத்ததாலோ ஜனங்களுக்கு விளையாடுவதற்கு அதிக அவகாச மிருக்குமென்றும், அவ்விதம் அவர்கள் விளையாடுவது அவசியமென்றும் இப்பொழுது தெரிந்திருப்பதால், அவர்களுடைய அவகாசத்தை விளையாட்டுகளில் செல வழிக்கும்படி செய்வதில் இப்பொழுது எல்லா தேசங்களிலும் மிகுந்த சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.

புதிது புதிதாகச் செய்யப்படும் கற்பனைகளால் ஜனங்களுடைய மனது ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு வரும் இந்த நவீன உலகத்தில், நரம்புகளுக்கு வேலை கொடுக்கக்கூடியவைகளாகவும், நல்ல குணங்கள் அமையும்படி செய்யக்கூடியவைகளாகவுமுள்ள விளையாட்டுகளில் ஜனங்கள் ஈடுபடும்படி செய்து, அதன் மூலமாக கஷ்டங்களைச் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்கு அவர்களுக்குத் திறமை ஏற்படும்படி செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

ஸினிமாக் காக்ஷிகளில் பல வீரச்செயல்கள் செய்யப்படுவதை நேரில் பார்த்து விடுகிறோம். இதனால் அத்தகைய செய்கைகள் விவரிக்கப் பட்டிருக்கும் புத்தகங்களைப்படிக்கவாவது, அல்லது அத்தகைய வீரச்செயல்களைச் செய்து பார்க்கவாவது அவசியமில்லாது போய்விட்டது; இவ்வளவு காலமாகக் கற்றறிந்து கொள்ள வேண்டியவைகளாகவும் ஆராய்ச்சி மூலமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவைகளாகவு மிருந்த பல விஷயங்கள் இப்பொழுது தந்திகளின் மூலமாக நமது காதுகளில் வந்து ரீங்காரம் செய்து விடுகின்றன.

ஜனங்கள் சுதாவாகவே இயற்கைசக்தியை எதிர்த்துப்போராடவேண்டியிருக்கும் விவசாயப்பிரதேசங்களில் சிரமமில்லாமல் ஏற்படும் பொழுது போக்கு வசதிகள் நல்ல பலனைத் தரக்கூடியவைகளாக இருக்கலாம். அங்கு அவர்கள் உலக விவகாரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கும், அவர்களுடைய அறிவை விசாலப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கும் இத்தகைய வசதிகள் வேண்டியிருக்கின்றன.

ஆனால் நகர்ப்புறங்களில் சரீரத்திற்கு வேலையைக் கொடுக்கக்கூடிய விளையாட்டுகளில் ஜனங்கள் ஈடுபடும்படி செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. நகர்ப்புறங்களில் அத்தகைய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதற்கு வேண்டிய திறந்த வெளிகளாவது, கஸரத்வசதிகளாவது, நீந்தக்கூடிய இடங்களாவது இல்லாமலிருக்கின்றன.

சரீரத்திற்குச் சிறிது அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதான விளையாட்டுகள் உத்தம குணங்கள் படியும்படி செய்யக்கூடியவையென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். மரமேறுதல், கப்பல் ஓட்டுதல், ஆகாய விமானத்தில் செல்லுதல், ஜலத்தில் நீந்துதல் முதலியவைகளை இந்த கோஷ்டியில் சேர்க்கலாம். இந்தக் காரியங்களைச் செய்கையில், இயற்கையுடன் சிறிதளவேனும்போராட்டமேற்படுகிறது. மனிதர்களுடைய குண அமைப்பு விஷயத்தில் வல்லுனரான டாக்டர் கிரைட்டன் மில்லர் என்பவர் இந்த விஷயத்தில் கடல்பயிற்சிக்கு இணையானதுளதுவுமில்லையென்று சொல்லுகிறார். கடல் வாழ்க்கையில் அங்குள்ள நிலைமையை உத்தேசித்து ஒரு வருதிக் குட்பட்டிருக்கவேண்டியிருக்கிறது. இயற்கை சக்திகளால் எதிர்பாராத வகைகளில் பிடிக்கப்பட்டு விடாமலிருக்கவும், தன்னுடையவும் தன்னுடைய சகோதர மாலுமிகளுடையவும் உயிர்களைக் காப்பாற்றவும் தான் வெகு ஜாகருகராய் இருக்கவேண்டுமென்பது அங்கு தெரிந்திருக்கிறது. சூறைக்காற்று அடிக்கவிருக்கும் சமயத்தில் அவன் அலக்ஷியமாக இரு

ந்துவிட்டாலும், தன்னுடைய சவுகரியத்தி லேயே அவன் கண்ணுங்கருத்துமாக இரு ந்துவிட்டாலும், தனக்கு முன் காம்பாஸ் இருப்பதை அவன் மறந்து விட்டா லும், இயற்கையின் தண்டனையை அவன் அனுபவிக்க வேண்டி வந்து விடுகிறது. படகுதள்ளும் மிகவும் சாமான்யமான வேலை யைச் செய்வதாலும் கட்டுப்பாட்டின் விசே ஷம் தெரியும்; அதாவது, படகு தள்ளு வோரில் ஒருவர் அலக்ஷியமாக இருந்து விட் டாலும் இதரர்களுக்கு ஆபத்து வருமென்ற படிப்பினை ஏற்படும்.

இயற்கையின் சக்திகளை எதிர்த்துப் போராடி வெற்றி பெறுவதிலும் விசேஷமா னது எதுவுமில்லை. ஒரு குஸ்திச் சண்டை யில் ஒரு பையன் ஜெயித்தால், அவன் ஒரு காரியத்தைச் சாதித்தான் என்ற பெருமை பெறுவது வாஸ்தவமே. ஆனால் செங்குத் தான ஒரு குன்றின்மீதேறி அதின் உச் சியை அடைந்தவன் அதைவிடப் பெரிய காரியத்தைச் செய்தவனாவான். ஏனெனில் அந்தக் குன்றின் மீதேறியதால், அவனு டைய மனதில் தைரியம் குடிகொண்டு விடுகிறது.

இயற்கைச் சக்திகளுடன் சம்பந்தப்படுவ தால் இரண்டுவித பலன்கள் சித்திக்கின் றன. ஒன்று, இயற்கைச்சக்திகளை வெல்லு வதாகும்; இரண்டாவது, இயற்கை சக்திக ளின் குணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவதா கும்.

சமுத்திரக் கரை அல்லது பெரிய ஏரியின் ஓரமாகவாவது, அல்லது குன்றுகளின் மீதுள்ள வீடுகளிலாவது வசிக்கும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு, இயற்கையின் சக்திகளை எதிர்த்து நிற்பதற்கு வேண்டிய சந்தர்ப்பங் கள் வாய்க்கின்றன. இவைகளின் பலனாக அவர்கள் பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுவது சாத்தியப் படுவ தோடு, சில முக்கியமான குணங்களும் அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன.

ஆனால் நகரங்களில் வசிக்கும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு இத்தகைய சந்தர்ப்பங்கள் வாய்ப்பதில்லை. வண்டி நடமாட்டம் அதிக கமாகவுள்ள தெருக்களில் அவர்கள் தப்பிப்பிழைத்துக்கொண்டு போவதுதான் அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பெரிய அபாயம். அத்தகைய அபாய சந்தர்ப்பங் களில் அவர்கள் தங்களுடைய சொந்த புத்தியை உபயோகித்து, அதனால் ஏற்படக் கூடிய லாபலோபங்களை அனுபவித்துக் கொள்ளலாம்; அல்லது போலீஸ்காரர் வண் டிகளை நிறுத்தி அவர்களுக்கு வழி ஏற்படுத் திக் கொடுக்கும் வரை அவர்கள் காத்திருக் கலாம். தன்னுடைய குட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்த பூனைக்காகலண்டன்போலீஸ் காரர் ஒருவர் வண்டிகளைநிறுத்தி வழியை ஒதுக்கிவிட்ட வரையில் காத்திருந்ததுபோல் காத்திருக்க எத்தனை மாணவ, மாணவிகள் தயாராக இருப்பார்கள்? ஆனால் இது நான் எடுத்துக்கொண்ட விஷயத்திற்குப் புறம்பா னது.

சாதாரணமாக சிறுவர், சிறுமிகள் அபாயங்களை லக்ஷியம் செய்வதில்லை. தங் களுடைய விரல்களைக் கொளுத்திக்கொள்ளு வதால் துன்பம் விளைகிறதாவென்று தெரி ந்து கொள்ளுவதற்காக அவர்கள் விரல்க ளைக் கொளுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள்; அல் லது மாடிப் படிகளின் மீது தாண்டிக்குதிக் கிறார்கள். நகர்ப்புறங்களில் இத்தகைய காரியங்களைச் செய்வதற்கு வசதி இல்லை. இயற்கையின் சக்தியை எதிர்த்து நிற்க அவர்களுக்கு வசதி ஏது? ஏதேனும் ஒரு வசதியைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டுமென்ற ஆசையினால், குறுகலான தெருக்களில் அவர்கள் விஷமம் செய்யின், அவர்கள் மீது தோஷங்கூறுவதற்கில்லை.

ஆனால் ஒருவித விளையாட்டினால் இந்த வசதி ஏற்படும். பெரிய நகரங்களில் இத ற்கு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள லாம். இதுதான் நீந்துதல். இருந்தாலும் காலங் கடந்த சம்பிரதாயங்களே இன்னமும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருவதன் பலனாக கோடைகாலத்திலும் மாரிகாலத்திலும் சிறு வர், சிறுமிகள் நீந்துவதற்கு வேண்டிய

வசதி பெரியநகரங்களில் இப்பொழுது இல்லாமலிருக்கிறது. இத்தகைய வசதிகள் இல்லாததால் விஷமப் புத்தியினால் குற்றங்களை செய்யும் சிறுவர், சிறுமிகளுக்காகக் கோர்ட்டுகளை ஏற்படுத்துவதைவிட இந்த வழியில் பணத்தைச் செலவிடுவது லாபகரமானதல்லவா?

நீந்துகையிலும், படகு தள்ளுகையிலும் தைரியமும், விடா முயற்சியும் வேண்டியிருக்கிறது. ஜலத்தில் நீந்துவோர் அதிக ஆழத்தில் போய்விடுகையில் அவர்களுடைய தைரியத்தை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டி வருகிறது. அவ்விதம் அவர்கள் தைரியத்தை உபயோகித்து ஆழத்திலிருந்து கரைவந்து சேரின் அவர்களுக்கு தைரியமும் தங்களிடத்தில் நம்பிக்கையும் ஏற்படுகின்றன. ஜலத்தில் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்குள்ள சந்தர்ப்பத்தை வெகு சில மாணவ, மாணவிகளே நழுவ விடுவார்கள். அதில் தேர்ச்சி யடைவதால் அவர்களுக்கு தன் மதிப்பு உண்டாகிறது. பள்ளிக்கூடப்படிப்பில் நீந்துதலும் ஒரு பாடமாக இருந்துவரும் இடங்களில் இந்தப் பலன் கிடைத்திருக்கிறது. இதனால் அவர்களுக்கு அலக்ஷிய புத்தியுமில்லாமற் போய்விடுகிறது.

இருந்தாலும் நாகரீகம் வாய்ந்தவையெனச் சொல்லப்படும் நகர்களில் நீந்துவதற்காவது, அல்லது வேறு வழிகளில் மாணவ, மாணவிகள் தங்களுடைய சாமர்த்தியத்தைக் காட்டிக் கொள்வதற்காவது வசதிகளில்லாமலிருக்கின்றன. பொதுஜன அபிப்பிராயம் உருவடைந்தாலன்றி இந்தக் குறை இருந்து கொண்டுதானிருக்கும். பல முக்கியபட்டணங்கள் முளைக்கலாம்; பல பழைய பட்டணங்கள் அபிவிருத்தி செய்யப்படலாம். ஆனால் திறந்த வெளிகளாவது, நீந்துவதற்கு வசதிகளாவது ஏற்படுத்தப்படாமலிருந்து விடும். இதனால் குழந்தைகள் தெருக்களிலேயே விஷமம் செய்து, பால்யக் குற்றவாளிகள் கோர்ட்டுகளுக்கு வேலை கொடுத்துக்கொண்டிருப்பார்கள்.

இந்தப் பத்திரிகையைப் படிப்பவர்கள் குழந்தைகள் தவறானவழிகளில் சென்று விடுவதற்கு அவர்கள் ஜவாப்தாரிகளல்லவென்றும், பெரியவர்களே இதற்கு ஜவாப்தாரிகளென்றும் கிளர்ச்சிசெய்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கேச ரக்சியங்கள்.

(பிரெடரிக் காட்பிரி.)

உங்களுடைய தலையிலுள்ள கேசத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவது உங்களுடைய கடமையாக விருக்கிறது. அவைகளை அலக்ஷியம் செய்துவிடாதீர்கள். உங்களுடைய கவனிப்பில்லாமலே அவைகள் சரியாக இருந்துவரும் என்று நினைத்து விடாதீர்கள். அவைகள் தங்களைத் தாங்களே பாதுகாத்துக் கொள்ளுவதற்கு சக்தியுடையவைகளென்று. நீங்கள் அருமையாக வளர்க்கும் எதுவும் நன்றாக வளருவதில் நீங்கள் மிகுந்த சிரத்தையுடையவர்களாக இருக்கின்றீர்கள். கேசத்தின் விஷயமும் இதுவே. அது சரியாக வளரும்படி கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும்; தினந்தோறும் அதன் விஷயத்தில் சிறிது சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அது ஒருவித அபாயமுமில்லாமலிருந்தால், உங்களுடைய மண்டைத் தோலுக்கு பெரிய பாதுகாப்பாக அது இருக்கும்.

தங்களுடைய தலைமயிரைக் கோதி சீர்ப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கு தினமானம் ஸ்திரீகள் 5 முதல் 7 நிமிஷமும் புருஷர்கள் 3 நிமிஷமும் செல விடவேண்டும். இவ்விதம் செல விட்டு வந்தால் உங்களுடைய தலைமயிரானது அழகாயும்,

மினுமினுப்பாகவுமிருக்கும். உங்களுடைய தலைமயிர் நன்றாக இருப்பதில் நீங்கள் பெருமையடையுங்கள். அதற்குத் தகுந்த ப்ரதிப் பிரயோஜனம் கிடைக்கும். மனிதர்கள் வாரமொருமுறை கேசத்தை நன்றாகத்தேய்த்து குளிப்பாட்டுகிறார்கள். ஸ்திரீகளும் வாரமொருமுறை இவ்விதம் செய்கிறார்கள்.

எவ்விதம் நீங்கள் பிளேக்கை வெறுப்பீர்களோ அவ்விதம் கேசவளர்ச்சித்தைலம் முதலியவைகளைக் கண்டு வெறுப்படையுங்கள். நான் சொல்லியபடி கேசத்தைச் சரியாகக் கவனித்துக்கொண்டு வந்தால், அது படிந்திருப்பதற்கு மேல் ப்ரயோகங்கள் அவசியமாக இரா. தலைமயிர் மீது உருளையை விட்டு உருட்டியது போல் அது படிந்திருக்கும்படி செய்வதற்காகபிசின்களைத்தடவிக்கொள்ளும் புருஷர்கள் இந்த விஷயத்தை முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தினந்தோறும் பிசினைத் தடவி வருவதால், கடைசியில் தலைமயிர் நாற்றமெடுத்து விடுகிறது. இந்த முறையை அனுஷ்டித்து வருவதால் உச்சந்தலைத்தோலில்தொல்லை ஏற்படுகிறது. கேசத்தையும் உச்சந்தலைத் தோலையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அழுக்கும், தும்பும் சேர இடங் கொடுக்கக் கூடாது; அரிப்பாவது, எரிச்சலாவது ஏற்படவும் இடங் கொடுக்கக் கூடாது.

கேசம் உதிர்தல்

ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் கேசம் உதிர்ந்து புதிய கேசம் முளைக்கவேண்டியிருக்கிறது. மனிதர்களுடைய கேசம் இவ்விதம் அடிக்கடி உதிர்வது சகஜமாக இருக்கிறது. மிருகங்களுடைய கேசமானது சில பருவ காலங்களில் உதிர்கிறது. கேசத்தின் அடிப்பிடிப்பு விட்டுப் போகையில் அது தளர்ச்சியடைந்து தலையைச்சீவுகையில் உதிர்ந்துவிடுகிறது. எவ்வளவு வேகமாக கேசம் உதிர்கிறதோ அவ்வளவு வேகமாக மறுபடியும் அது முளைத்துக் கொண்டிருந்தால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஆனால் கேசம் வேகமாக உதிர்ந்து, அதே வேகத்தில் புதிய கேசம் முளைக்காமலிருப்பின் கவலைப்பட இடமேற்படுகிறது.

ஆரோக்கியமாகவுள்ள கேசமானது அழகாக இருக்கும்; அது மினுமினுப்பாகவும், உயிருள்ளது போன்றுமிருக்கும். உத்தீபன மருந்துகள், தைலங்கள் இவைகளைத் தயார் செய்வோர் என்னசொல்லி வந்தபோதிலும் தலையில் கேசம் நன்றாக வளர்ந்து அழகுடனிருப்பது கேசத்தின் வேர்களுக்கு நல்ல ரத்தம் தாராளமாகப் போய்ச்சேருவதைப் பொறுத்திருக்கிறது.

சரீரத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதானது ரத்தஓட்டம் பெருகும்படி செய்வதற்குச் சிறந்த உபாயமென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். பல நூற்றாண்டுகளாக இந்த முறை கையாளப்பட்டு வருகிறது. வலி உபத்திரவம் ஏற்படுகையிலாவது, களைப்பினால் சரீரம் சோர்ந்திருக்கையிலாவது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளும் வழக்கம் ஆதிகாலம் தொட்டு இருந்து வந்திருக்கிறதென்று சரித்திரங்களிலிருந்து தெரிகிறது. அதனால் சரீர மாத்திரத்தில் ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுகிறதென்பதை எல்லா வைத்தியர்களும், மற்றவர்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். பிடித்து விட்டுக்கொள்வதால் உச்சந்தலைத் தோல்பக்கத்திலும் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்படி ஏன் செய்து கொள்ளக்கூடாது?

கேசத்தின் வேர்ப்பக்கத்தில் தாராளமாக ரத்தம் வந்து சேரும்படி செய்து கொள்ளுவதற்கு கேசம் முழுவதையும் சிறிது இழுத்து விட்டுக்கொள்ளுவதே சரியான உபாயமாகும். இவ்விதம் செய்வதால் உச்சந்தலைத் தோலானது மண்டை ஓட்டிலிருந்து சிறிது உயருகிறது. இவ்விதம் உச்சந்தலைத் தோல் உயர்த்தப்பட்டிருக்கும் இடங்களில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து இதன் மூலமாக கேசவளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பதார்த்தம் அதிகமாக வந்து சேர்ந்து, கேசமும் அழுத்தமடைகிறது. கேசத்தைப் பிடித்து இழுத்து விட்டுக்கொள்ளுவதால் கேசத்தின் வேர்ப்பக்கத்தில் ஊட்

டம் ஏற்படுகிறது. வேறெந்த வழியிலும் இதைச் செய்வது சாத்தியமில்லை.

இந்த சிகிச்சை முறையை ஆரம்பித்து விடின், கேசத்தின் வேர்கள் நுட்பமான நிலைமையை அடைந்து விடும். இருந்தாலும் பிடிவாதமாகவும் மிருதுவாகவும் இந்த முறையை அனுஷ்டித்து வந்து காலக்கிரமத்தில் கடுமையாக இழுக்க வேண்டும்.

இந்த முறையினால் செத்துப்போன கேசம் உதிர்ந்து விடுகிறது. செத்துப்போன கேசமானது உச்சந்தலைத் தோலில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும்படி விட்டுவைக்கக்கூடாது. அவைகள் பிடுங்கி எறிந்துவிடக் கூடிய நிலைமையை அடைந்ததும் அவைகளை அகற்றிவிடவேண்டும். செத்துப்போன கேசங்கள் சுதாவாகவே உதிர்ந்து போகும்வரை உச்சந் தலைத் தோலில் தங்கியிருந்து வரும்படி விட்டு வைத்திருந்தால், வேர்களை அவைகள் கொன்று, மறுபடியும் அந்த இடத்தில் கேசம் முளைக்காமற் போய்விடும். தலையிலிருந்து கேசம் அதிகமாக உதிர்ந்துவர ஆரம்பித்துவிடின் செத்துப்போன கேசமாவது தங்கியிருக்கட்டு மென்று ஸ்திரீ, புருஷர்கள் நினைக்கிறார்கள். அநேகமாக இந்தக் கேசங்களின் வேர் அழுகி, அந்த இடத்தில் மறுபடியும் கேசம் முளைக்காமற் போய் விடுகிறது. கைவிரல்களைப் பிரித்துவைத்துக் கொண்டு, கேசத்திற்குள் விரல்களைப் புகுத்திக்கொள்ளுங்கள். விரல்களின் இடுக்குகளில் கேசங்களை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு, கையை உயர்த்துங்கள். இவ்விதம் செய்கையில் உச்சந்தலைத் தோல் உயரும். இவ்விதம் உச்சந்தலைத் தோல் முழுவதும் உயரும்படி செய்யுங்கள்.

இந்த முறையை அனுஷ்டிப்பதால் கேசத்தின் வேர்கள் கெட்டிப் படுவதோடு, செத்துப்போன கேசங்களும் உதிர்ந்து விடுகின்றன. கேசத்தை நன்றாகச் சுத்தம் செய்த பிறகு கடைசியில் இவ்விதம் செய்தால், கேசத்திற்கு அழகு ஏற்படும். இவ்விதம் கேசத்திற்குச் சிகிச்சை செய்துவரின் அது உறுதிப்பட்டு, யாரேனும் கேசத்தைப் பிடித்து இழுத்தாலும் வலி ஏற்படாது. கேசத்திற்கும், உச்சந்தலை தோலுக்கும் இதைவிடச் சிறந்த சிகிச்சை முறை யில்லையென்றே சொல்லலாம்.—ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரெங்த்.

சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும், ஆடைகளும்.

(ஜே. கே.)

சூரிய வெளிச்சத்தின் மகிமை சென்ற சில வருஷங்களாக அதிகமாக உணரப்பட்டு வருகிறது. இங்கும், வெளியிடங்களிலுமுள்ள சிகிச்சாசிரமங்களில் சூரிய வெளிச்ச சிகிச்சை முறை கையாளப்பட்டு வருகிறது. மிகவும் கொடிய வியாதியான க்ஷயரோகத்திற்கும் இந்த முறை கையாளப் பட்டு வருகிறது. லெயிஸின் என்னுமிடத்தில் டாக்டர் ரோலியர் ஏற்படுத்தியிருக்கும் சிகிச்சாசிரமத்தில் க்ஷயரோகிகளுக்கு முதலெடுப்பில் இந்த சிகிச்சை வெகு திறமையாகவும், சவுகரியமான நிலைமையிலும் செய்யப்பட்டு வருகிறது.

இவ்விதம் சூரியனுடைய வெளிச்சத்திற்கு வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் சக்தியிருப்பதோடு, நமது தேகத்தில் விஷக் கிருமிகள் சம்பந்தப்பட்டு வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கக்கூடிய சக்தியுமிருக்கிறது. இந்த வழியிலும் மேல்கண்ட இடத்தில் பரீக்ஷைகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

இப்பொழுது நமது சரீரத்தை சூரிய புடம் போடுவதைக் காட்டிலும் அதிகமா

கச் செய்துவரின், வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுத்துவிடலாமென்று சூரிய வெளிச்சஸ்னானத்தைத் தெரிவிக்கும் அபிப்ராயத்தை பல பிரபல வைத்தியர்களும் ஆதரிக்கிறார்கள். தவிரவும்; மனிதர்கள் அதிகமாக ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளுகிறார்களென்றும், இதனால் வியாதிகள் சரீரத்தைப் பீடிப்பதற்கு அதிக வசதி ஏற்படுகிறதென்றும் வரவர அதிகமாக உணரப்பட்டு வருகிறது.

நமது நன்மைக்கே விரோதமான வழியில் நாம் எவ்விதம் உடுத்திக்கொண்டு வருகிறோமென்பதை டாக்டர் லியோனார்டு வில்லியம்ஸ் என்பவர் ஒரு தினசரிப் பத்திரிகையில் பின்வருமாறு வர்ணனை செய்திருக்கிறார்:—

"மனிதர்கள் தங்களுடைய சரீரத்தின்மீது ஏராளமாக ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளுவதால் ஏற்படக்கூடிய பலாபலன்களை நிஷ்பக்ஷபாதமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், தங்கள்மீது அனாவசியமாகப் பெரிய பளுவை ஏற்றிக்கொண்டு வருவது அவர்களுக்குப் புலப்படும்.

"அடுத்த வீட்டுக்காரர்பால் தங்களுக்குள்ள கடமையை நிறைவேற்றுவதாக நினைத்து மனிதர்கள் தங்கள்மீது ஏராளமாக ஆடைகளைச் சுமந்து திரிவதைக் கவனியுங்கள். மேலே கெட்டியான கம்பிளி உள் சட்டையையும் அதன்மேல் மற்றொரு சட்டையையும் போட்டுக் கொள்ளுகின்றனர். கால்களில் கெட்டியான பிளானல் மேஜோடுகளை அணிந்து கொள்ளுகின்றனர்.

"இவ்விதம் இவர்கள் உடுத்திக்கொண்டு சீதளத்தையாவது வேறு எதையாவது தாங்கள் லக்ஷியம் செய்வதில்லையென்று பெருமை பேசிக்கொள்ளுகின்றனர். இதைவிடப் பெரிய தவறைச்செய்வது சாத்தியமில்லை. இத்தகையோர் கீல் வாயு, சளிக்கட்டு முதலிய உபாதைகளுக்கு வெகு சுலபமாக ஆளாகின்றனர்."

சென்ற ஜூலை மாதத்தில் நடந்த சர்வதேச ரேடியாலஜிகாங்கிரஸில் ஆசிரியர் லியோனார்டு ஹில் பேசுகையிலும் அதிகமாக ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதைக் கண்டித்திருக்கிறார். மெலிதான ஒரு ஆடையையே அணிந்து கொள்ளுவது உசிதமென்றும், அதைவிட அதிகமாக ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் அல்ட்ரா வயொலெட் வெளிச்சமானது சரீரத்தில் வீசுவதற்கு இடமில்லாமல் போய்விடுகிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். மனிதர்கள் தங்களுடைய சரீரத்தை சாத்தியமான வரையில் சூரியபுடம் போடவேண்டுமென்றும், ஆடைகளாலும், கல் சுவர்களாலும் சரீரத்தில் சூரியவெளிச்சம் வீசாமல் செய்துகொண்டு விடக் கூடாதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். சூரியவெளிச்சம் அதிகமாகச் சரீரத்தில் வீசாததாலேயே பிணிகளை எதிர்த்து நிற்க ஜனங்களுக்கு சக்தியிருப்பதில்லையென்றும், இத்தகைய நிலைமை ஏற்படுவதற்கு ஜனங்கள் இடங்கொடுக்கக் கூடாதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

இது விஷயமாக ஸர் ஹர்பர்ட் பார்க்கருக்கு இருந்துவரும் அபிப்பிராயம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். முறிந்துபோன எலும்புகளை ஒன்று சேர்த்துவைப்பதில் அவர் மிகவும் சமர்த்தராயிருப்பதோடு, வெகு திறமையாக எழுதுவதற்கும் அவர் சக்தியுடையவர். அன்னவர் ஸண்டே கிரானிகிள் பத்திரிகையில் எழுதியுள்ள ஒரு வியாஸத்திலிருந்து சில முக்கிய பகுதிகளைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்:—

"ஒவ்வொரு புருஷரும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும், வாதாவரணம் எத்தகையதாக இருந்தாலும்; தினமொரு முறை, எவ்வித ஆடையுமின்றி, காற்று ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். நாகரீகம் அதிகமாக முதிர்ந்திருக்கிறதெனச் சொல்லிக் கொள்ளப்படும் இக்காலத்தில் நம்மில் பாதிப்பேர் நல்ல காற்றில்லாமல் கஷ்டப் படுகிறார்கள்.

"சர்மத்திற்கு நல்ல காற்று வேண்டியிருக்கிறது. அது சரியாக வேலை செய்துவருவதற்கு காற்று அவசியமாக இருக்கிறது. கெட்

டியான ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் 16-மணிநேரம் சர்மத்தில் காற்று வீசாமல் செய்து, பிந்தின 8-மணி நேரமும் இராஉடுப்புகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் காற்று சர்மத்தில் படாமல் செய்து விடுங்கள். இவ்விதம் நீங்கள் செய்துவிடின், சர்மத்திற்கு முக்கியமான ஆகாரம் கிடைக்காமல் நீங்கள் செய்தவர்களாவீர்கள்.''

சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றும் சரீரத்தில் பலதினங்கள் வரை வீசிக்கொண்டிருக்கும்படி விட்டுவைத்தால் எத்தகைய பலன் ஏற்படுமென்பதைப் பலர் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். இக்காலத்தில் ஸ்திரீகளும் நாகரீகத்தில் இறங்கி யிருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய புத்தி ஆடைகளிலேயே லயித்திருக்கிறது. தங்களுடைய சர்மத்திற்காவது, தங்களுடைய நுட்பமான சரீரத்திற்காவது என்ன வேண்டுமென்பதைப் பற்றி அவர்கள் சிறிதும் சிந்திப்பதில்லை.

தங்களுடைய சர்மம் அழகாக இருப்பதற்காக மாவுகளையும், கிரீம்களையும் அவர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். சுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்து, போதியவளவு வியாயாமம் செய்து வந்தால் அவர்களுடைய சரீரம் எத்தனை மினுமினுப்பை அடையுமென்பது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை.

நமது கிராமாந்தரங்களில் எவ்வித நாகரீகத்திலும் முழுகாமலிருக்கும் ஸ்திரீகளின் உயரமும், அழகும் நகர்ப்புறங்களில் வசிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு இருப்பதில்லை. தாங்கள் நாகரீகத்தில் தலை சிறந்து விளங்குவதாகச் சொல்லிக்கொள்ளும் பல ஸ்திரீ, புருஷர்கள் அதிகப்படியான ஆடைகளையும், தங்களுடைய சரீரத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாத ஆடைகளையும் அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் சரீராரோக்கியத்தில் மிகுந்த சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளப்படும் அமெரிக்காவில் ஸ்திரீ, புருஷர்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய ஆடைகளைத் தெரிந்தெடுப்பதில் வெகு ஜாக்ரதையாக இருக்கிறார்கள்.

படித்த அமெரிக்கப் பெண்கள் அநேகமாக ஒரே விதமான ஆடைகளையே அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் மெலிவானதும், சரீரத்திற்குகந்ததுமான ஆடைகளையே அணிந்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் ரவிக்கைகளை அணிந்து கொள்ளுவதில்லை. விசேஷமாக அவர்கள் வியாயாமங்கள் செய்துவருவதால் அவர்களுடைய சரீரம் அழகாக இருப்பதோடு, பால்யத்தில் மார்க்கச்சு அவர்களுக்குத் தேவையாக இருப்பதில்லை.

பழையகாலப் பெயர்வழிகள் இந்த வழியில் உடுத்திக்கொள்வது பிசகென்றும், சன்மார்க்க நெறிக்குஇந்தமுறை பங்கம் விளைவிக்குமென்றும் ஹிதோபதேசம் செய்துவருகிறார்கள். ஆனால் கிரீஸில் புராதன காலத்திய மனிதர்கள் இத்தகைய முறையையே அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். அந்தக் காலத்தில் அவர்கள் நாகரீகத்தில் சிறந்து விளங்குகிறவர்களாக இருந்தார்கள். அந்தக் காலத்திய ஸ்திரீகள் இருந்த அழகு பிற்காலத்திய ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்பட்டதில்லை.

நமது தேசத்தின் வாதாவரணத்திற்கு இத்தகைய லேசான ஆடைகள் எடுத்தவையல்லவென்று சொல்லக்கூடும். தவிரவும், மாரிகாலத்தில் லேசான ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளுவதால், சீதளம், கபவாதஜுரம் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படுமென்றும் சொல்லக்கூடும்.

ஆனால் இத்தகைய காரியங்களை எவ்வித அபாயமுமின்றி எந்த ஸ்திரீயேனும், எந்தப் புருஷரேனும் செய்வது அவரவர்களுடைய சரீரஸ்திதியைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. ஓடிப்பழக்கம் செய்துகொள்ளாமலிருக்கிறவர்கள் திடீரென்று ஒரு மைல் ஓடுவது எவ்விதம் பிசகோ அவ்விதமே திடீரென்று இந்த முறையில் இறங்குவதும் பிசகுதான். பழக்கமில்லாமல் ஒருவர் ஓட ஆரம்பித்தால் அவருடைய ஹிருதயத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படும். இவ்விதக் கஷ்டத்தைச் சகித்துக் கொள்ளுவதற்கு தன்னுடைய சரீரத்தை அவர் பழக்கிக் கொண்டிருக்க

வில்லை. ஒரு மாதம் அவர் பழகிக் கொள்ளட்டும். பிறகு அவர் தாராளமாக எவ்வித அபாயமுமின்றி ஓடலாம்.

சூரிய ஸ்நானத்தையும் முதன்முதலில் வெகு ஜாக்கிரதையாக ஆரம்பிக்கவேண்டும். சூரிய ஸ்நானம் செய்து பழக்கமில்லாத சரீரத்தை அதிகநேரம் கடும் வெய்யிலில் ஸ்நானஞ் செய்வித்தால் கெடுதல் ஏற்படும்.

சரீரம் நல்லஸ்திதியிலிருந்து, கிலிப்தமாக வியாயாமங்கள் செய்துவந்து கெட்டிப்பட்டிருந்தால், மாரிகாலத்திலும் எவ்வித அபாயமுமின்றி வியாயாமங்களைச் செய்து வரக் கூடும். நல்ல மாரிகாலத்தில் பனிக்கட்டிபோல் குளிர்ச்சியாகவுள்ள ஜலத்தில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்யவேண்டு மென்று நான் சொல்லவில்லை, ஆனல் பலர் அதையும் சகித்துக்கொள்ளச் சக்தியுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

ஸர்பண்டைனில் வருஷம் முழுவதும் ஸ்நானம் செய்து பழக்கிக் கொண்டிருக்கிறவர்களுடைய வரலாற்றைக் கவனியுங்கள். அவர்களில் ஒருவருக்கு 70 வயதிருக்கும். இருந்தாலும் மிகவும் குளிர்ச்சியான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதாலும் அவருக்கு எவ்விதக் கெடுதியும் ஏற்படுவதில்லை.

இயற்கை வழிகளை நாம் கைவிட்டு விட்டதாலேயே நமது சரீரம் பூஞ்சையாகிவிட்டது. சூரியனுடைய கிரணம் சரீரத்தில் வீசக்கூடிய நிலைமையில் வசித்துவருவதே ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்குத் தகுந்த மார்க்கமாகும். நிழலில் செலவிட்டுவிட்ட ஒவ்வொரு நிமிஷமும் வியர்த்தம் செய்யப்பட்டு விட்டதாகும் என்பதைப் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நமக்குப் பலவித பசிகள் இருக்கின்றன.

சூரிய வெளிச்சமே எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக நமக்கு வேண்டியிருக்கிறது. அதிக ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளாமல் நல்ல வெளிச்சத்தில் காலந் தள்ளிவருவதே நம்முடைய கொள்கையாக இருந்துவர வேண்டும். இது தான் இயற்கை தர்மத்திற்கு ஒவ்வியது.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

மின்சார விளக்கு விளைவிக்கும் கேடு.

நவீனகால மின்சார விளக்குகளால் மனித சமூகத்தினர் கண் பார்வைக்குக் கெடுதல் ஏற்பட்டு வருகிறது. ராயல் போட்டோகிராபிக்சொஸைட்டியின் முன் படிக்கப்பட்ட ஒரு வியாஸத்திலிருந்து பலர் கண்உபாதைகளால் அவதிப்படுகிறார்களென்று தெரிகிறது. நவீனகால செயற்கைவெளிச்சம் தலைப்பட்ட பிறகே இவ்வித நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. புகையுள்ள விளக்குகளை உபயோகித்து வந்த காலத்திற்கு நாம் திரும்பி, நல்ல கண்பார்வையைப் பெறுவோம். இதனல் ஏற்படும் அசவுகரியத்தையும் சகித்துக் கொள்ளலாம். கண்பார்வையை இழப்பதையும், கண் பார்வையைக் கெடுத்துக் கொள்ளுவதையும் விட மனித சரீரத்திற்குக் கெடுதலானது வேறொன்றில்லை. நடுத்தர வகுப்பு புருஷர்களில் 100-க்கு 50 பேர்களும், நடுத்தர வகுப்பு ஸ்திரீகளில் 100-க்கு 20 பேர்களும், குழந்தைகளில் பலரும் கண்ணாடிகளை உபயோகித்து வருகிறார்கள். வீட்டுக்கு வெளியே செல்லுகையில் பலர் கறுப்புக் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டி யிருக்கிறது. கண்ணாடிகளை அணிந்து கொள்ளுவது பார்வையைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம். ஆனல் சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டாலன்றி இந்த வழக்கத்தைச் செய்துகொள்ளுவது பிசகு.

இவ்விதம் கண்களில் உபாதை ஏற்படுவதற்கு நான்கு காரணங்க ளிருக்கின்றன. முதலாவது, மின்சார விளக்கு வெளிச்சம்

அதிக கடுமையானதாக இருப்பது. மனித சமூகமானது 1890-ம் வருஷத்திற்கு முன் வரையில் புகை வெளிச்சங்களையே உபயோகித்து வந்தது. புகை விளக்குகள் இரண்டு மெழுகு வர்த்திகள் சேர்ந்தாற்போல் எரிகையில் ஏற்படுவதைவிட அதிக சக்தியுடையவைகளாக இருக்கவில்லை.

மின்சார விளக்குகளில் குறைந்த சக்தியுடையதும் அதற்கு 80 மடங்கு அதிக சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன.

அதாவது, தெருவிலாவது, கடையிலாவது நேராக ஒரு மின்சார விளக்கைப் பார்க்கையில் உங்களுடைய கண்கள் எவ்வளவு சக்தியைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியுமோ அதைவிட 80 அல்லது 100 மடங்கு அதிக சக்தியுடைய வெளிச்சம் உங்களுடைய கண்களில் தாக்குகிறது.

இரண்டாவதாக, மிகுந்த அபாயகரமானதாகவும், கண்களுக்குத் தெரியாததாகவும் இருக்கும் அல்டிராவயொலெட் வெளிச்சத்தால் கண்களுக்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. எந்த மறைப்பினாலும் இந்த வெளிச்சம் மறைக்கப்படுவதில்லை. வெண்மையான சுவர்களிலும், வெண்மையான கூரைகளிலும் இந்த வெளிச்சத்தின் பிரதி பிம்பம் ஏற்படுகிறது. இயற்கை வெளிச்சத்தின் சக்தியை மரங்களும் புஷ்பங்களும் ஸ்வீகரித்துக்கொண்டு விடுகின்றன. அது பிரதி பிம்பிப்பதில்லை. ஆனால் மின்சார வேலைக்காரர்கள் நமது அறைகளிலும், தெருக்களிலும் கண்களைக் கெடுக்கக்கூடிய இந்த வெளிச்சம் அதிகமாக இருக்கும்படி செய்து விடுகிறார்கள். மூன்றாவதாக, இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திற்கு வந்தாலும், திடீரென்று விளக்கை ஏற்றினாலும் கண்கள் கூசுகின்றன. திடீரென்று மாறுதல் ஏற்படுவதால் கண்களுக்குப் பாதகம் ஏற்படுகிறது. இயற்கையில் வெளிச்சத்திற்கும், இருட்டுக்கும் படிவரிசைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. நல்ல கோடை காலத்திலும் சூரியனுடைய வெளிச்சத்தால் கண்களுக்குக் கெடுதி ஏற்படுவதில்லை. அதனுடைய வேகமானது 2 மெழுகுவர்த்தி விளக்குகளின் சக்தியைவிட அதிகமாக இருப்பதில்லை.

திறந்த வெளிகளில் வசிப்போர் கண் உபாதைகளால் அவஸ்தைப்படுவதில்லை. நகர்ப்புறங்களில் வசிப்போர்தான் மின்சார வேலைக்காரர்கள் ஏற்படுத்தும் வெளிச்சத்தின் பலனாகக் கஷ்டப்படுகிறார்கள்.

நான்காவதாக, மின்சார விளக்கு வெளிச்சத்திலிருந்து வருவதால் சரீரத்தில் களைப்பு ஏற்படுகிறது.

மெழுகுவர்த்திகளுக்குத் திரும்பிவிடுவதே உசிதம். மனிதர்கள் துணிந்தே பழையகால வழிக்குத் திரும்பவேண்டும்.

போதிய அளவு மெழுகுவர்த்திகளை உபயோகிப்பதால் உங்களுக்குவேண்டிய வெளிச்சத்தைப் பெறலாம். அதனால் கெடுதியும் ஏற்படாது. வீடு முழுவதும் வீசும் மின்சார விளக்கு வெளிச்சத்தைவிட பக்கத்திலிருக்கும் மெழுகு வர்த்தி வெளிச்சத்தால் மனிதர்கள் நன்றாக வேலை செய்யலாம்.—இந்தியன் மெடிக்கல் ரிகார்ட்.

தானே பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுதலும் அதனால் விளையும் அனுகூலங்களும்:

நமது சரீரத்தைப் பிறர் பிடித்து விடுவதைவிட நாமே பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுவதால் அதிக அனுகூலமிருக்கிற தென்பதைப் பற்றி அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதில்லை.

நாமே பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதற்காகச்சிறிது காலத்தை நாம் செலவிடவேண்டியிருப்பதைத் தவிர வேறு எவ்விதக் கஷ்டமுமில்லை.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய சரீரத்தைத் தாங்களே பிடித்து விட்டுக் கொள்ளலாம். ஆனால் பிறரைக்கொண்டு தருந்தபடி சரீரத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவது பணக்காரர்களுக்குத் தான் சாத்தியம்.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவது ஒரு நல்ல வியாயாமமாகும். சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளக்கூடிய விதமாக அதனால், சரீரத்தில் அசைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

நாமே நம்முடைய சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுகையில் நம்முடைய சரீரத்தில் காற்றும், வெளிச்சமும் வீசும்படி செய்து கொள்ளுகிறோம். எப்பொழுதும் இவ்விதம் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. நமது சரீரத்திற்கு இப்பொழுது கிடைப்பதைவிட அதிகமாகக் காற்றும், வெளிச்சமும் அவசியமாக இருக்கிறது.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுகையில் ரத்தாசயங்கள் காலியாகி, அவைகளிலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டு, புதிய ரத்தம் அவைகளில் வந்து சேருகிறது.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளுவதானது தன் கையே தனக்குதவி யென்னும் தர்மத்தை அனுஷ்டிப்பதாகும். அது தன் மதிப்பான செய்கையாகவுமிருக்கிறது. பிறரை நம்பியிருக்க வேண்டியதற்குப் பதிலாக நாமே நமது சரீரத்தில் வியாதி ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளுகிறோம்.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் தசைகளிலிருந்து விஷங்களும், கழிவுப் பதார்த்தங்களும் கழிந்து, மூத்திர மூலமாக முடிவில் வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் காற்றை நன்றாகச் சுவாஸிப்பதற்கு வசதி ஏற்படுகிறது. பிராணயாமத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய பலன் அதிகரிக்கும்படி இது செய்கிறது.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் சரீரத்திற்கும் பார்வை ஏற்படும். சரீரத்திலுள்ள அங்கஹீனங்கள் இதனால் நிவர்த்தியாகும். அதிகப்படியாக எந்த இடத்திலேனும் இருந்துவரும் சதையைப் போக்கிக் கொள்ளவும், சதையில்லாத இடத்தில் சதைப்பற்றை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளவும் இது உதவியாக விருக்கும். சுத்தமான எண்ணெயைத் தடவி உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவதால் நல்ல பலன் ஏற்படும். சரீரமும் மினுமினுப்படையும்.

தூக்கமில்லாதவர்கள் மெதுவாகப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும். ரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருத்தலையும், சரீரத்தில் எந்த இடத்திலேனும் ஏற்பட்டிருக்கும் அடைசல்களையும், வலிகளையும், அஜீரணத்தையும், மலச்சிக்கலையும், தலைவலியையும் இது நிவர்த்தி செய்யும்.

நமது சரீரத்தை நாமே உருவி விட்டுக் கொள்ளுவதால் நரம்புகளுக்கு வலு ஏற்படும். புராதன காலத்தில் செய்துவந்ததுபோல் முரட்டுத்தனமாகப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுவதை இங்கு குறிப்பிடவில்லை. மிருதுவாகவும், சாஸ்திரீயமான வழியிலும் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளும் முறையே இங்கு பிரஸ்தாபிக்கப்படுகிறது.

மனோவிகாரங்கள்.

எல்லா விதமான மனோ விகாரங்களும், எண்ணங்களும் தசைகளில் நல்ல பலனையாவது, கெட்ட பலனையாவது, உண்டு பண்ணுகின்றன. கோபம், வெறுப்பு, பயம், பொறாமை இவைகளால் விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு, சரீரத்தில் வியாதி ஏற்படுகிறது; எதிர் காலத்தில் நம்பிக்கை, அன்பு, எந்தக் காரியத்தையும் சாதித்து விடலா

மென்ற தைர்யம் இவைகள் இருந்தால், சரீரத்தின் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது. ஆகவே எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாகவும், கிடைத்ததில் திருப்தி யடைந்து மிருக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். அன்றன்றுட்டும் ஏற்படும் சங்கடங்களையும், கஷ்டங்களையும் தைர்யத்துடன் சமாளித்துக் கொள்ளுங்கள். சென்றுபோன விஷயங்களைப் பற்றியாவது, இனி ஏற்படக்கூடிய விஷயங்களைப் பற்றியாவது விசனப்படாதீர்கள்.

ஜீரணசக்தி யிருந்துவருவதும், இல்லாமற் போவதும் மனோவிகாரங்களைப்பொறுத்திருக்கிறது. போஜனவேளையில் ஒருவர் எந்த அளவு சந்துஷ்டியாகவும், திருப்தியாகவும் இருந்து வருகிறாரோ அதற்குத் தகுந்தபடி அவருடைய ஜீர்ண சக்தியும் அதிகரிக்கும். கோபமாக இருக்கையிலும், மனது அசமாதானமடைந்திருக்கையிலும், கவலையேற்பட்டிருக்கையிலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளக் கூடாது. அந்த வேளைகளில் ஆகாரத்தைப் புசித்தால் அது விஷமாகிவிடும். வைத்தியம் பிடித்திருக்கையிலாவது, வருத்தத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கையிலாவது புசிக்கக்கூடாதென்றும், மனது சந்தஷ்டியாக இருக்கையிலேயே புசிக்கவேண்டுமென்றும் பிரபல அமெரிக்கா ஆகாரக்கிரம நிபுணர் ஹொரேஸ் பிளெட்சர் சொல்லியிருப்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சுகாதாரக் கேடான பாடசாலைகளால் விளையும் தீங்கு.

(டாக்டர் எச். ஸி. மல்ஹாலண்ட்.)

பாடசாலைக் கட்டிடங்களால் மாணவர்களுக்கு எத்தகைய நிலைமை ஏற்படுகிறதென்பதை நிலையாகச் சொல்லுவது கஷ்டமாக இருக்கிறதென்று டாக்டர் எச். ஸி. மல்ஹாலண்ட் என்பவர் ஸ்வீண்டன் அண்ட் டெண்டில்பரி பாடசாலைக் கமிட்டியினருக்கு அறிவுறுத்தி யிருக்கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது:—

'குழந்தைகள் ரத்தமின்மையாலாவது, பலஹீனத்தாலாவது பீடிக்கப்பட்டிருக்கையில் பாடசாலைகளின்மீது தோஷத்தைச் சுமத்தி விடுவது சுலபமாக இருக்கிறது. பாடசாலைகளில் வெளிச்சவசதி யில்லாமலிருப்பதும், சரியானபடி பாடசாலைக் கட்டிடங்கள் அமைக்கப்படாமலிருப்பதும் குழந்தைகளைப் பாதிக்கிறதென்பது வாஸ்தவமே. பாடசாலைக் கட்டிடங்களால் குழந்தைகளுக்கு எவ்விதக் கெடுதலு மேற்படவில்லை யென்பதை நிரூபணம் செய்வது மட்டில் போதாது. ஒவ்வொரு பாடசாலையும் குழந்தைகளுக்கு அறிவைப் போதிப்பதாக விருப்பதுடன், ஆரோக்கியத்தைத் தரத்தக்கதாகவு மிருக்க வேண்டும். திறந்த வெளிப் பள்ளிக்கூடங்களைப்போல் மாணவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்கக்கூடியது வேறொன்றுமில்லை. இதர பாடசாலைகள் சுகாதார தர்மங்களை அனுசரித்திராத வரையில் அவைகளில் குறைவிருப்பதாகவே சொல்லவேண்டும். திறந்த வெளிப் பாடசாலைகளுக்கும் இதர பாடசாலைகளுக்கும் இருந்து வரும் வித்தியாஸத்தைக் கமிட்டியார் கவனிக்க வேண்டும். சாதாரணப் பள்ளிக்கூடங்களிலிருந்து வரும் மாணவர்கள் பலஹீனம் அடைந்து விடுகையில், திறந்த வெளிப் பள்ளிக்கூடங்களிலிருந்து வருவோர் குஷியாக இருந்து வருவதன் காரண மின்னதென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும்.—மெடிக்கல் ஆபீஸர்.

வைசூரி.

நீங்கள் விரும்புவதென்ன?





அங்கஹீனமாவது, குருட்டுத்தன்மையாவது ஏற்படவேண்டுமா, அல்லது சுகசரீர சின்னங்கள் ஏற்படவேண்டுமா?

வைசூரியினால் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் ஒவ்வொரு வருஷமும் நமது தேசத்தில் இறந்து வருகின்றனர்.

இந்த வியாதியிலிருந்து தேறுவோரில் பலர் அங்கஹீனமடைந்து விடுகிறார்கள்; அல்லது கண்பார்வையை இழந்து விடுகிறார்கள்.

வைசூரி காணாமல் சுலபமாக தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய குழந்தைகளுக்குக் காலதாமதமின்றி அம்மை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

7 வருஷங்களுக்கு ஒரு முறையாவது, அல்லது வைசூரி வியாபகமாக இருந்து வரும் காலத்திலாவது அம்மை குத்திக்கொள்ளுங்கள்.

வைசூரி விஷயமாக 5 அம்சங்களை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:—

(1) வைசூரியானது பரம அபாயகரமானது.

(2) வைசூரி கண்டவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகுவதாலும், அவர்களுடைய சரீரத்திலிருந்து உதிர்கிறவைகளாலும் வைசூரி வியாபகமடைகிறது.

(3) அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதால் வைசூரி காணாமலிருக்கிறது; ஒரு வேளை வைசூரி கண்டாலும் அதன் வேகம் குறைவாகவிருக்கிறது.

(4) அது பிணியாளர்களுடைய கண்பார்வையைக் கெடுத்து, ஆயுள்கால முழுவதும் அவர்கள் கஷ்டப்படும்படி செய்துவிடுகிறது.

(5) வைசூரி கண்டவர்களைத் தனி இடத்தில் வைத்திருங்கள்; அவர்களுடைய துணிகளைக் கொளுத்திவிடுங்கள்; அவர்களுடைய சரீரத்தில் கார்பாலிக் எண்ணெயைத் தடவி வையுங்கள்.

ஈக்கள்.

ஈக்களைப்பற்றிய ஐந்து அம்சங்களை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்,

(1) ஈக்கள் வியாதிகளை உண்டு பண்ணும் வஸ்துக்களையும், அசுசியான பதார்த்தங்களையும் தின்று வளர்ந்து, வியாதிகள் பிறருக்குத் தொத்தும்படி செய்கின்றன.

(2) ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் பாகசாலையையும் கம்பி வலைகளால் அடைத்து வைத்தால் ஈக்கள் வராமல் தடுத்துவிடலாம்,

(3) குப்பைகளைக் கொளுத்தி விடுங்கள். குப்பைத் தொட்டிகளை மூடிவிடுங்கள்.

(4) உங்களுடைய வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

(5) இவ்விதம் செய்வதன் மூலமாக தொத்து வியாதிகள் உங்களைப் பீடிக்காமல் தடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மலேரியா.

மலேரியா ஜுரத்தைப் பற்றிய ஐந்து அம்சங்களை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:—

(1) கொசுக்கள் மனிதர்களைக் கடித்து அவர்களுக்கு மலேரியா ஏற்படும்படி செய்கின்றன.

(2) அவைகள் அசுசியான பதார்த்தங்களிலும், இருட்டாகவும் அசுசியாவும் இருக்கும் வீடுகளிலும், மூடப்படாமலிருக்கும்ஜலப் பாண்டங்களிலும், சாக்கடைகளிலும் வளர்ந்து வருகின்றன.

(3) கொசுவலைக்குள் படுத்துக்கொண்டு தூங்குங்கள்; ஜலப்பாத்திரங்களை மூடிவையுங்கள்.

(4) வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு, சாக்கடைகளை நன்றாகக் கழுவி விடுங்கள்.

(5) கொயினா மருந்தானது மலேரியா வராமல் தடுப்பதோடு, மலேரியா கண்டவர்களையும் சுகப்படுத்துகிறது.

பல்கேரியாவின் பெருமை.

நூறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் தொகை உலகிலுள்ள தேசங்கள் எல்லாவற்றிலும் பல்கேரியாவிலேயே அதிகமாக இருக்கிறது. அந்த தேசத்தில் வசிக்கும் ஜனங்களில் லக்ஷம்பேர்களில் 58 பேர்கள் 100 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக விருக்கிறார்கள்.

ஸ்விட்ஜர்லாந்து, டென்மார்க்கு, ஹாலண்டு, பின்லாண்டு, பெல்ஜியம், நார்வே, ஸ்பெயின் இந்த தேசங்களில் 10 லக்ஷம் ஜனங்களுக்கு ஒருவரே நூறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருக்கையில், பல்கேரியாவில் லக்ஷம் பேர்களுக்கு 58 பேர்கள் இருப்பது விசேஷமென்றே சொல்ல வேண்டும். யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸில் லக்ஷத்திற்கு 4 பேர்களும், கானடாவில் லக்ஷத்திற்கு 2 பேர்களும்தான் நூறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

இவ்விதம் அதிககாலம் ஜீவித்திருப்போருடைய கோஷ்டியில் சேரவேண்டுமாயின் அடக்கமான வாழ்வை நடத்திவர வேண்டும்; புகை குடிக்கக்கூடாது ; மதுபானங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது ; மாமிசங்களை

யும் அபூர்வமாகவேசேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்; புளித்தபால், கடினமான ரொட்டி, பழவகைகள், மரக்கறிகள் இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதுடன் பகுத்தறிவை உபயோகித்து வரவேண்டும்.

இரைப்பையைப் பீடிக்கக்கூடிய கொடிய "பல்கேரியன் பாஸில்லஸ்" என்னும் கிருமிகளை நாசம்செய்யக்கூடிய சக்தியுள்ள புளித்தபாலை பால்கன் பிரதேசத்திலுள்ள ஜனங்கள் உபயோகித்து வருவதாலேயே அவர்கள் அதிககாலம் ஜீவித்திருக்கிறார்கள்.

உள்ளிப்பூண்டின் சக்தி.

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறபடி உள்ளி (வெள்ளைப்) பூண்டானது மார்புவலிக்குத் தான் உபயோகப்படக்கூடிய தென்பதில்லை. வேறு பலவித ரோகங்களுக்கும் அது உபயோகப்படக் கூடியதாக இருக்கிறது. லெட்டினன்டு டாக்டர் ஜெ. பிரெயின் என்பவர் இதைப்பற்றி "லான்ஸெட்" பத்திரிகையில் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—

க்ஷய ரோகிகளுக்கு உள்ளிபூண்டின் சாற்றை நான் உபயோகித்து வருகிறேன். பார்மலேனை விட இதற்கு அதிக சக்தியிருந்து வருகிறதென்று என்னுடைய அனுபவத்திலிருந்து நான்சொல்லக்கூடும். பிடிப்புகளில் க்ஷயக்கட்டு இருந்தாலும், அந்த இடத்தில் உள்ளிப்பூண்டுத் தைலத்தில் ஒரு துணியை நனைத்துப் போட்டு, ஈரம் காயாமல்வைத்துக் கொள்ளுவதால் பலனேற்படும். கால்களில் இரண்டு மேஜோடுகளை அணிந்து கொண்டிருந்தாலன்றி உள்ளிப்பூண்டுத் துண்டுகளின் மீது நடக்கையில் எரிவு ஏற்படுமென்று டாக்டர் ஹவல் சொல்லுகிறார். உள்ளிப்பூண்டினாலேயே இந்த எரிச்சல் ஏற்படுகிறதென்று நான் அபிப்பிராயப்படுகிறேன். இதனுடைய தைலத்தை க்ஷயக்கட்டுள்ள பிடிப்பில் தடவுவாயில் கொப்புளங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவைகள் மறையும் வரை சிகிச்சையையும் சிறிதுகாலம் நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டி வருகிறது. ஆனால் எரிவு ஏற்படாத கேஸ்களைக் காட்டிலும், கொப்புளங்கள் ஏற்படும் கேஸ்களில் வியாதி சீக்கிரம் குணமடைந்து விடுகிறதென்று டாக்டர் மின்சின் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.—போலிகிளினிக்.

சிசுக்களின் மரண விகிதம்.

ஒரு தேசத்தினரின் ஆரோக்கியம், ஐசுவரியம், செழிப்பு இவ்வகைளைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கு குழந்தைகளுடைய நிலைமையே சரியான பரீக்ஷையாகும். இந்தியாவில் வியாதிகளால் பிரதி வருஷமும் 70 லக்ஷம் ஜனங்கள் மரித்து வருகிறார்கள். இவர்களில் 1,400,000 பேர்கள் ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளாக இருக்கின்றனர். ஆனால் இதர தேசங்களில் இவ்விதம் சிசுக்களின் மரண விகிதம் அதிகமாக இருந்து வரவில்லையென்பதை கீழே கண்ட புள்ளி விவரங்களிலிருந்து, தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உயிருடன் பிறக்கும் ஆயிரம் குழந்தைகளில் பம்பாயில் 556ம், கல்கத்தாவில் 386ம், ரங்கூனில் 303ம், சென்னையில் 282ம், கராச்சியில் 229ம் இறந்து விடுகின்றன. பிறந்த ஒரு வாரத்திற்குள்ளேயே இதில் 100-க்கு 40 குழந்தைகள் இறந்து விடுகின்றன. இதர குழந்தைகள் ஒரு

மாதத்திற்குள் இறந்து விடுகின்றன. ஆனால் இதர தேசங்களில் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் இவ்வளவு அதிகமாக இருக்கவில்லை. ஆயிரம் குழந்தைகளில் இங்கிலாந்தில் 75 ம், யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸில் 73-ம், ஜப்பானில் 114-ம் தான் இறந்துபோகின்றன. இந்தியாவில் சராசரி 275 குழந்தைகள் இறந்துவிடுகின்றன.

முலைப்பால்.

தாய்மார்களும், தாதிகளும் குழந்தைகளுக்கு அதிக நேரம் பால் கொடுப்பதை மிஸ்டர் வி. எச். ஸ்மித்தும், மிஸ்டர் கே. கே. மெரியட்டும் கண்டித்து, குழந்தைகள் பால் குடிப்பதால் அதிகப்பால் சுரக்குமென்று நினைப்பது தவறென்று சொல்லுகிறார்கள். 100-க்கு 40 குழந்தைகள் சாத்தியமான வளவு பாலை 2 நிமிஷ நேரத்தில் இறக்கிவிடுகின்றன வென்றும், பல குழந்தைகள் 4 நிமிஷநேரத்திற்குள் பாலை இறக்கிவிடுகின்றனவென்றும், 8 நிமிஷங்களுக்கு மேல் பால் சுரப்பதில்லை யென்றும் சொல்லுகிறார்கள். பால் அதிகமாகச் சுரந்தாலும் குறைவாகச் சுரந்தாலும், அதிகநேரம் பாலைக் கொடுப்பதால் எவ்வித அனுகூலமுமேற்பட்டு விடுவதில்லையென்று அவர்கள் பரீக்ஷை செய்து சொல்லுகிறார்கள்.

எலுமிச்சம்பழ ரஸம்

ஸன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகளைக் கொல்லுமா?

ஸன்னிபாத ஜுரக் கிருமிகள் சேர்ந்துள்ள ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் ரஸத்தைச் சேர்த்தால் காலக்கிரமத்தில் அது அந்தக் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். ஆனால் நச்சுக் காற்ற கற்று மருந்துகளுக்குச் சக்தியிருப்பது அதை உபயோகிக்கும் காலத்தைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. உங்களுடைய பானத்திற்குக் கிடைக்கும் ஜலம் சந்தேகாஸ்பதமானதாகஇருந்தால் எலுமிச்சம்பழரஸத்தை நம்பியிராமற் அதைக்காய்ச்சி விடுவதே உத்தமம். பிறகு அதைச் சிறிதுநேரம் பனிக்கட்டியில் வைத்திருந்து அதில் சிறிது எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கலந்து சாப்பிட்டால் வாய்க்கு மாதுரியமாக விருக்கும்.

சந்தேகாஸ்பதமான இடத்திலிருந்து கிடைக்கும் ஜலத்தைக் காய்ச்சி குடிப்பதற்கு சவுகரியமில்லாத நிலைமையிலுள்ளவர்கள் அதில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். இத்தகைய நிலைமையில் இருக்கவேண்டியவர்கள் ஸன்னிபாத வைரியைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச்செலுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ரத்த ஓட்டப்பெருக்கு.

65 வயதுள்ளவர்களுக்கு ரத்த ஓட்டப் பெருக்கு அதிகமாக இருந்தால் என்ன செய்வதென்று ஜி. ஜே. வி. அலபாமா வென்பவர் வினவுகிறார்.

பதில்:—ரத்த ஓட்டப் பெருக்குள்ளவர் இதற்கு ஏதேனும் காரணமிருக்கிறதாவென்பதை நிபுணர்கள் மூலமாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பொதுவாக ரத்த ஓட்

டப் பெருக்குள்ளவர்கள் அடியிற்கண்ட விதிகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்:

(1) நரம்புகளுக்கு வேலையைக் கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது. மனதிற்கும், நரம்புகளுக்கும் பரபரப்பை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளக்கூடாது. முக்கியமாக, கவலைகளுக்கு இடங் கொடுக்கக்கூடாது.

(2) தேத்தண்ணீர், காப்பி, புகையிலை இவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது இவைகள் ரத்த ஒட்டப்பெருக்கு அதிகரிக்கும்படி செய்யக்கூடியவை.

(3) மாமிஸம், மிருக ஸத்துக்கள், இதர ஸத்துக்கள் இவைகளை விலக்கு செய்து விடவேண்டும். இவைகள் ரத்த ஓட்டப் பெருக்கு அதிகரிக்கும்படி செய்து விடுகின்றன.

4. தான்யவகைகளாகவே உள்ள ஆகாரங்களைக் சாப்பிடக்கூடாது. காலை ஆகாரத்திற்கு உருளைக்கிழங்கு முதலிய மரக்கறிகளையும், பருப்பு வகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. கொள்ளு, உலோகஎண்ணெய் இவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவைகள் சரியாக மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படும்படி செய்யும். தினம் மூன்று தடவையாவது மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

6. சாத்தியமான அளவு திறந்த வெளிகளில் கழிக்கவேண்டும். சாத்தியமானால் திறந்த வெளியிலேயே படுத்துத் தூங்க வேண்டும்.

7. இராத்திரியில் எட்டுமணி நேரம் தூங்குவதுடன், பகலிலும் இரண்டு மணி நேரம் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

8. சூரிய ஸ்நானத்தாலாவது மின்சார ஸ்நானத்தாலாவது சர்மம் பழுப்படையும்படி செய்து, அதை நன்றாகப் பதனிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் ரத்தம் சர்மத்தினோரமாக வந்து சேரும்.

9. மிதமாக வியாயாமங்களைச் செய்ய வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சிப் போய்விடக் கூடாது.—குட் ஹெல்த்.

குழந்தைகள் வைத்தியரிடம் எதிர்பார்ப்பதென்ன?

தான் சுகசரீரியாக உலகில் பிறக்கும்படியும், தான் திறமையுடனிருக்கும்படியும், தானும் தன் தாயாரும் சௌக்கியமாக இருக்கும்படியும் வைத்தியர்கள் செய்யவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்க குழந்தைகளுக்கு உரிமையுண்டு. அதாவது, தான் பிறப்பதற்குப் பல மாதங்கள் முன் முதல் தன் தாயார் தகுந்த வைத்தியருடைய கண்காணிப்பில் இருந்துவர வேண்டுமென்பது அர்த்தம். குழந்தை கர்ப்பத்திலிருக்கும் 9 மாத காலத்திலும் அதனுடைய தாயார் சரியான ஆகாரக்கிரமத்தை அனுஷ்டிக்கும்படி வைத்தியர் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அதாவது, தாயார் புசிக்கும் ஆகாரமானது குழந்தையின் சரீரத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்கவேண்டும். ஒரு வருஷத்திற்குப் பிறகு தடுக்கப்படக்கூடிய மூன்று வியாதிகளிலிருந்து, அதாவது தொண்டை அடைப்பு, வைசூரி, ஸன்னிபாத ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தன்னை வைத்தியர் காப்பாற்ற வேண்டும்.

பாடசாலைகளில் தங்களுக்கு சகஜமாக ஏற்படக்கூடிய கண் உபாதை, களைப்பு, நரம்புத்தளர்ச்சி, ஊட்டக்குறைவு முதலிய நூற்றுக்கணக்கான வியாதிகளிலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றவேண்டும்.

தங்களுக்கு எவ்வித மனோவிகாரமும் ஏற்படாமல் வைத்தியர் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இளையவர்களான பெற்றோர்களுக்குக் குழந்தைகளைச் சரியானபடி சம்ரக்ஷித்து வரும் வழிகளைப் போதித்தால் தான் குழந்தைகளை வியாதிகளிலிருந்து காப்பாற்றுவது சாத்தியப்படும்.

குழந்தைகளின் சரீராரோக்யமும் காற்றோட்டக் குறைவும்.

பெற்றோர்களுக்காக ஏற்பட்டுள்ள "குழந்தைகள்" என்னும் பத்திரிகையில் டாக்டர் தாமஸ் எச். வுட் என்பவரும், எதல்லன் ஹென்டிரிக்ஸன் என்பவரும் குழந்தைகள் வசிக்கும் அறைகள் நல்ல காற்றோட்ட மில்லாதவைகளாக இருப்பதாலேயே அவைகளுக்கு வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன வென்றும் அவைகள் சரியாக வளருவதில்லை யென்றும், சொல்லுகின்றனர். அவர்கள் மேலே சொல்லுவதாவது:—

"தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் குழந்தைகள் திறந்த வெளிகளில் விளையாடுவது போதாது. அவர்கள் இரவும் பகலும் சுத்தமான காற்று வீசும் இடத்தில் வசித்துவர வேண்டும். பல சமூகத்தினர் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு சுத்தமான ஜலமும், சுத்தமான பாலும் கிடைக்கும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். அடுத்த படியாக குழந்தைகளுக்கு வீடுகளிலும், வெளியிடங்களிலும் சுத்தமான காற்றோட்ட மிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்"

நல்ல காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் குழந்தைகள் வசித்து வருவதால் குழந்தைகள் அமைதியின்மையை அடைந்து அலக்ஷிய புத்தியுடையவைகளாகிவிடுவதோடு, அவர்களுடைய ஜீரணசக்தியும் மழுங்கிவிடுகிறது. அதிக உஷ்ணமான வாதாவரணமுள்ள அறைகளில் குழந்தைகள் வசித்துவருவதால் அவர்களுடைய நரம்புகள் பலஹீனமடைந்து அவர்களுடைய சரீரமாத்தியந்தம் ரத்தம் வியாபக மடையாமற் போய்விடுகிறது.

"மாரிகாலத்தில் வீட்டுக்குள் இருக்கும் காற்றானது புதியதாக இருக்க வேண்டுமாயின், அது ஸ்தம்பித்திராமல் மெதுவாக வீசிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்; அது மிதமான ஜலப்பசையுடையதாக இருக்க வேண்டும்; வறட்சையாக இருக்கக் கூடாது. அது சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத் தகுந்தபடி மாறுதலடைந்ததாக இருக்க வேண்டும்; அதில் ஆக்ஷேபகரமான தூம்புகளும், துர்வாசனைகளும் இல்லாமலிருக்கவேண்டும். அதாவது வீட்டுக்குள்ளிருக்கும் காற்று சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். திறந்த வெளிக்காற்றைப் போலவே அது இருக்கவேண்டும்."

எலுமிச்சம்பழத்தின் விசேஷம்.

ஒரு பென்னிக்குக் குறைவான விலைக்குக் கிடைக்கும் எந்தப்பதார்த்தம் பலவிதக் காரியங்களுக்கு உபயோகப்படக் கூடும்? இதற்குப் பதில் எலுமிச்சம் பழந்தானென்று சொல்லவேண்டும். பல வழிகளில் அது காலத்தையும், சிரமத்தையும், வேலையையும், பணச் செலவையும் குறைக்கிறது.

கைக்குட்டைகள், படுக்கை விரிப்புகள் முதலியவைகளை எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்தால் புதியவைகளைப்போல்வெண்மையை அவை அடைந்துவிடும். பித்தளைப் பாத்திரத்தை எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை விட்ட கந்தையால் துடைத்தால் அது மினுமினுப்படைந்து, அதிக காலம் வரை பளபளப்பாக இருந்துவரும். சலவைக் கற்கள், கரி ஏறிய சாமான்கள் இவைகளையும் எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கரைத்த ஜலத்தில் கழுவினால் சுத்தமடையும்.

வீடுகளில் மீனைப்பாகம் செய்யவேண்டியிருக்கும் ஸ்திரீகள் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தால் கைகளைக் கழுவிக்கொண்டால் கையில் துர்வாஸனை யில்லாமற் போய்விடும்; மந்தப் பார்வையுள்ள கண்கள் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தால் பிரகாசமடையும்; இவ்

விதமே உடம்பில் தழும்புள்ளவர்களும் காலையில் எழுந்ததும் எலுமிச்சம் பழ ரஸங் கலந்த ஜலத்தைக் குடித்தால், அவர்களுடைய மேனி மினுமினுப்படையும். பற்களில் காவி படிந்திருப்பவர்கள் எலுமிச்சம்பழ ரஸங் கலந்த கரித்தூளால் பற்களைத் துலக்கினால் அவைகள் தூய்மை யடையும்.

இவ்விதமே பல காரியங்களுக்கு எலுமிச்சம்பழ ரஸம் உபயோகமுள்ளதாக இருக்கிறது:—பர்மா மெடிக்கல் டைம்ஸ்.

மதுஸாரமும் ஊளைச்சதையும்.

மதுஸாரத்தை உபயோகித்து வருவதால் ஊளைச் சதை விழுமென்று டாக்டர் ஜி. லெவின் என்பவர் சொல்லுகிறார். ஊளைச் சதை விழுந்தவர்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருந்து மதுபானங்களை விலக்கி, அவர்களிற் பலருடைய பளு குறையும்படி அவர் செய்திருக்கிறார். இந்த வழியில் ஒருவனுடைய சரீரபளுவானது 2 மாத காலத்தில் 10 கிலோஸ் குறைந்திருக்கிறது மதுபானங்களை உபயோகிக்காமல் செய்ததாலோ, அல்லது அவைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளும்படி செய்ததாலோ, பலருடைய ஊளைச் சதை கரைந்திருக்கிறது இந்தக் கேஸ்களில் மதுஸாரத்தினால் குடலில் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது. மதுபானத்தைத் தடுத்தது முதல் அந்தக் கோளாறும் குறைந்திருக்கிறது. ஊளைச் சதை கரைவதற்கு இதுவே காரணமென்பது அவருடைய அபிப்பிராயம். ஆனால் உடற்கூறு சாஸ்திரவல்லுனர்கள் மதுஸாரங்களிலுள்ள காலரிகள் சரீரத்தில் சேராததாலேயே ஊளைச்சதை கரைகிறதென்று சொல்லுவார்கள். அதிக காலரிகளுள்ள வெண்ணெய், சர்க்கரை இவைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டாலும் கரைந்துபோன ஊளைச்சதை மறுபடியும் ஏற்படாமலிருப்பதிலிருந்து இந்தவாதம் ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதல்ல வென்பது வெளிப்படுகிறது. புதிதாகச் சேர்த்துக் கொள்ளும் இந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் காலரிகள் அதிகமாக இருந்தபோதிலும், ஜீரண வேலையில் அவைகள் தலையிடுவதில்லையாதலால் சரீரப் பளு அதிகரிப்பதில்லை. ஒவ்வொரு வேளையும் ஆகாரத்துடன் ஒரு போட்டில் போர்டியோ சாராயத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டுவந்த ஒருவர் அதை நிறுத்திவிட்டதால் அவருடைய சரீர எடை 19 கிலோக்கள் குறைந்ததென்று ஊளைச்சதையைப்பற்றி எழுதப்பட்டுள்ள புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது இவ்விதம் சரீர எடை குறைந்துவிட்டதில் அவர் கவலைப்பட்டார். இதற்குக் காரணமின்னதென்பதை அவருடைய நண்பர்கள் சொல்லவில்லை. ஆனால் ஆகாரக்கிரமத்தை மாற்றியதே இதற்குக் காரணம். 24-வருஷ அனுபவத்தில் இது தெரிய வந்திருக்கிறது:—பாரிஸ் மெடிக்கல்.

ஆகார வேளையில் ஜலத்தைப் பானம் செய்ய வேண்டுமா?

நாம் ஆகாரத்தைப் புசிக்கையில் ஜலத்தைப் பானம் செய்யவேண்டுமோ? பலர் ஆகாரவேளையில் ஜலத்தைக்குடிக்காமலிருந்தால் அஜீரண உபாதை ஏற்படாதென்று நினைத்து ஜலத்தைக் குடிக்காமலிருக்கிறார்கள்.

ஒரு வைத்தியபாடசாலையில் மாணவர்கள் விஷயத்தில் பரீக்ஷை செய்துபார்க்கப்பட்டது. அவர்கள் சரீரக்கட்டுடையவர்களாக இருந்தார்கள்; அவர்களுடைய ஜீரணக் கருவிகளும் நன்றாக வேலை செய்து வந்தன. அவர்கள் ஆகாரவேளையில் இரண்டொருகோப்பை ஜலத்தைக் குடித்துப் பழக்கிக் கொண்டவர்கள். இவர்களில் 8 பேர்களை ஆகார வேளையில் ஜலத்தைக் குடிக்காம லிருக்கும்படியும், ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் தாகசாந்தி செய்து கொள்ளுவதற்கு வேண்டிய ஜலத்தையே குடிக்கும்படியும் சொல்லப்பட்டது. இன்னும் 8 பேர்களை ஆகாரவேளையில் ஒரு கோப்பை ஜலத்தைக்குடிக்கும்படியும், ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் வேண்டிய அளவு ஜலத்தைப் பருகும்படியும் சொல்லப்பட்டது. முதல் கோஷ்டியைச் சேர்ந்த எட்டுப்பேர்களில் ஒருவரைத் தவிர மற்றவர்களுடைய சரீரப் பளு குறைந்தது. இதனுடன் தலைவலியும் மலச்சிக்கல் உபாதையும் ஏற்பட்டிருப்பதாக அவர்கள் புகார் செய்து வந்தார்கள். பிந்தின கோஷ்டியைச் சேர்ந்த 8 பேர்களுடைய சரீரப்பளு அதிகரித்தது. அவர்களுக்குத் தலைவலியாவது, அஜீரண உபாதையாவது ஏற்படவில்லை.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. ஏப்ரல், 1928. பகுதி 4.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கு முக்கிய மூல ஸ்தானம்.

(ஜே. இ. டில்டன்.)

ஒருவிதத்திலாவது இக்காலத்திய மனிதர்களுக்கும் பூர்வ காலத்தில் குகைகளில் வசித்துவந்த அவர்களுடைய முன்னோர்களுக்கும் வித்தியாசமில்லாமலிருக்கிறது. ஆகாரத்தைத் தேடுவதுதான் அவர்களுடைய வாழ்வின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்கிறது. ஆனால் முற்காலத்தவர் புசித்துவந்த ஆகாரத்திற்கும் தற்காலத்தவர் புசிக்கும் ஆகாரத்திற்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது.

முற்காலத்திய மனிதர்கள் மிருகங்களைப் போலவே ஆகாரத்தைப் பக்குவம் செய்யாமல் சாப்பிட்டு வந்தனர். நான் ஒரு உஷ்ணமான தீவுக்கு யாத்திரை சென்றிருந்த சமயத்தில் அந்த தேசத்தினரான ஒரு விருந்தர் தமது வலையில் அகப்பட்ட ஒரு மீனைப் பச்சையாகக் கடித்துத் தின்றுகொண்டிருந்ததைக் கண்டு திடுக்கிட்டுப் போனேன். ஒரு வாழைப்பழத்தைக் கடித்துச் சாப்பிடுவதுபோல் அவர் அந்த மீனைக் கடித்துச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார். நெருப்புக் கண்டு பிடிக்கப்படுவதற்கு முன் மனிதர்கள் இவ்விதமே ஆகாரத்தைப் பச்சையாகக் கடித்துச் சாப்பிட்டிருக்கவேண்டும். கடலிலுள்ள சிறிய பிராணிகள் பச்சையாகவே சாப்பிடப்பட்டன. பெரிய பிராணிகளின் வேட்டை முடிந்ததும் அவைகள் சாப்பிடப்பட்டன. சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய கிழங்குகளைக் கண்டதும் அவைகளை வெட்டியெடுத்துப் புசித்து வந்தார்கள். பச்சை இலைகளையும், கடல் பூண்டுகளையும் அப்படியே புசித்து வந்தார்கள். பழங்களை மரங்களிலிருந்து பறித்து அப்படியே சாப்பிட்டு வந்தார்கள். அந்தப் பதார்த்தங்களில் வேண்டிய அளவு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருந்து வந்தன.

நாகரீகமடைந்த மனிதர்களும் அவர்களுடைய முன்னோர்களைப்போல அதே ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசித்து வருகிறார்கள்; அதாவது மிருகங்களின் மாமிசம், செடிகள், கிழங்குகள், தண்டுகள், இலைகள், பழங்கள் இவைகளில் நாவினுக்கெடுத்தவைகளை அவர்கள் புசித்து வருகிறார்கள். இரண்டுக்குமுள்ள ஒற்றுமை இவ்வளவுதான். ஆனால் புசித்தவுடன் வயிற்றுக்குள் இவை போய்ச் சேருமுன் அடையும் மாறுதலை வர்ணனை செய்வதற்கில்லை. இவைகளை அரைத்து, பொறுக்கி, கழித்து, உலர்த்தி, பெட்டியில் அடைத்து வைத்து, வேகவைத்துப் பிறகு சாப்பிடுகிறார்கள். இவைகளுடன் வேறு பதார்த்தங்களையும் சேர்த்து வாசனை யேற்றுகிறார்கள்; சில சந்தர்ப்பங்களில் இவைகளுக்குப் பல வழிகளில் அழ

குங் கொடுக்கிறார்கள். பழைய காலத்தவர் புசித்துவந்த பதார்த்தங்களுக்கும் தற்போதையவர் புசிக்கும் பதார்த்தங்களுக்குமுள்ள வித்தியாச மென்ன வெனில் பிந்தின ஏற்பாட்டில் வேக்காட்டினால் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அடிபட்டுப் போய்விடுகின்றன.

இப்பொழுது நமக்குக்கிடைப்பதைவிட அதிகமாகஎவ்விதம்கிடைக்குமென்பது தற்போது நம் முன் நிற்கும் பிரச்சினை யல்ல வென்பண்டித வைத்தியர்களும் உடற் கூறு சாஸ்திரிகளும் அறிந்திருக்கிறார்கள் ; பொது ஜனங்களும் இதை உணரத் தலைப்பட்டிருக்கிறார்கள். மனிதர்கள் அல்லது பிராணிகள் சேர்த்துக்கொள்ளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஏதோ ஒரு வஸ்து குறைவாக இருப்பதே இப்பொழுது ஊட்டக்குறைவு வியாதி அதிகமாகப் பரவி யிருப்பதற்குக் காரண மென்பதைப் பத்திரிகைகளைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

இனிச் செய்யவேண்டியதென்ன? எத்தகைய வஸ்து ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இல்லாமலிருக்கிற தென்றும், அது எந்தப் பதார்த்தங்களில் சாதாரணமாக இருந்து வருகிற தென்றும், சரீரத்தின் உழைப்பிற்கு வேண்டிய இதர அம்சங்களில் எவ்விதக் குறைவுமின்றி அதை எவ்விதம் ஆகாரப் பதார்த்தமாகத் தயார் செய்யலா மென்றும், அத்தகைய பதார்த்தத்தை அதிகமாக எவ்விதம் சேகரித்து, ஜனங்களுக்கு அது கிடைக்கும்படிச் செய்யலா மென்றும் கவனிக்க வேண்டும்.

மிருகங்களின் வாழ்விலிருந்து இதற்கு வேண்டிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். வாலப் பருவத்திலுள்ள ஜீவஜந்துக்களுக்கு ஆண்டவன் சில ஆகாரங்களை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். முட்டைக்குள்ளிருக்கும் கருவானது அதற்குள் ளிருக்கும் ஸத்தையே புசித்து வருகிறது; குழந்தைகளுக்குப் பால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. பிறகு மரக்கறிகளைப் புசித்து வளரும் பிராணிகள் மெலினமான பூண்டுகளைத் தின்கின்றன; மாமிசத்தைப் புசிக்கும் வர்க்கங்களின் குழந்தைகளுக்கு அவைகளின் தாய் மாமிஸத்தைத் தேடிக் கொடுக்கிறது.

ஆகார அம்சங்களில் முக்கியமானவைகளாகிய புரோடீன்கள், கார்போஹைடிரேட்டுகள், கொழுப்புகள், உப்புகள் இவைகளைத் தவிர வேறு சில அம்சங்களும் கோழி முட்டைகள், புதிதாகக்கறந்த பால், பச்சைச் செடிகள், மாமிசம் இவைகளி லிருக்கின்றன வென்று இப்பொழுது தெரிந்திருக்கிறது. இப்பொழுது ஜீவ ஸ த் து ப் பொருள் என்று அழைக்கப்படும் பதார்த்தமானது கோழிமுட்டை, பால், புதிய செடிகள், மாமிசத் தசைகள் இவைகளிருக்கிற தென்றும் உடற்கூறு சாஸ்திரிகள் எவ்வித சந்தேகத்திற்கு மிடமின்றி ருஜு செய் திருக்கிறார்கள். தவிரவும், நாகரீக மடைந்துள்ள ஜாதியினர், அவர்களுடைய ஆதிக்கத்திலிருந்துவரும் மிருகங்கள் ஆகியோருடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில், அத்தகைய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்க வேண்டுமென்றும், இல்லையேல் பால வியாதிகள், நியூரைட்டிஸ், ஸ்கர்வி, காயிட்டர் இவைகள் மனித சமூகத்தை அதிகமாகப் பீடித்திருக்குமென்றும், ஆல்கலி வியாதி, கேசமின்மை, பாரிசவாய்வு, நரம்புப் பிடிப்பு, ஊட்டக்குறைவு, பெரி பெரி இவைகள் அதிகமாக மனிதர்களிடையே பரவி, அவர்கள் வளர்க்கும் மிருகங்களுக்கும் தாவி யிருக்கு மென்றும் சொல்லுகிறார்கள். தவிரவும், இவைகளைத் தவிர அயோடினும், இரும்பும் சரீரத்திற்கு அவசியமாக இருக்கிறது. அயோடினானது காய்ட்டர் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது; இரும்பானது ரத்தத்தின் வழியாக பிராண வாயு செல்லுவதற்கு உதவி செய்கிறது.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தனியாக இன்னும் பிரிக்கப்படவில்லை யாதலால், அவைகள் என்னவென்று ரஸாயன சாஸ்திரிகள் இன்னமும் சொல்ல முடியவில்லை. இருந்தாலும் ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் செய்திருக்கும் பலபரீக்ஷைகளிலிருந்தும் கண்ணுக்குத் தெரியாமலிருக்கும் இந்த வஸ்துக்கள் எங்கிருக்கின்றனவென்பது தெரிந்திருக்கிறது.

கொழுப்பு சம்பந்தித்த பதார்த்தங்களி லேயே ஏ ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. தரைப்பூண்டுகளில் பசுமையாக இருக்கும் பாகங்களிலும் கடற் பூண்டுகளிலும் அது இருக்கிறது. பூண்டுகள்தான் ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அதிகமாக உற்பத்தி செய்யக்கூடியவை. மிருகங்கள் அந்தப் பூண்டுகளைச் சாப்பிடுவதால், அவைகளிடத்திலும் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருளிருக்கிறது. இவ்விதமாக, வெண்ணெய், வெண்ணெய்க்கட்டி, மாமிசம், மாட்டிறைச்சி, கொழுப்பு இவைகளில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. அந்தப் பிராணிகள் பூண்டுகளைத் தின்றிருந்தால்தான் ஜீவஸத்துப் பொருளிருக்கும். மீன்எண்ணெயிலும்இது அதிகமாக இருக்கிறது. பால வியாதிகளுக்கு மீன் எண்ணெய் தகுந்த பரிகாரமென்பது வெகு காலமாகத்தெரிந்திருந்தது. ஆனால் சுமார் 12-வருஷங்களுக்கு முன் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்குமுன் மீன்எண்ணெய்க்கு எதனால் அந்த சக்தி யிருக்கிறதென்பது தெரியவில்லை. சரீரம் ஆரோக்கியமாக வளர்ந்து வருவதற்கும், பற்கள் சரியாக அமைவதற்கும் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் அவசியம். அந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் சம்பந்தித்திராத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசித்துவருவதாலேயே பால வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன; பற்களில் சொத்தை விழுந்து அவைகள் நாசமடைகின்றன.

செடிகளின் விதைகளிலும் பிராணிகளின் முட்டைகளிலும் பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் அந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் சேராமலிருந்தால் நியூரைட்டிஸ், பெரிபெரி, நரம்புகளில் அழற்சியை உண்டுபண்ணக் கூடிய வியாதிகள் இவைகள் ஏற்படுகின்றன.

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது ஆரஞ்சு, திராக்ஷப்பழம், எலுமிச்சம்பழம் இவைகளில் அதிகமாகவும், வேறு பல பழங்கள், கறிகாய்கள் இவைகளின் ரஸத்தில் குறைவாகவும் இருக்கிறது. இது சம்பந்தித்திராத ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசித்து வரின் பல்லீறுகளில் புண் ஏற்பட்டு, பற்கள் விழுந்து, மஹோதரம் முதலிய வியாதிகள் ஏற்படும்.

காப்டன் ஜேம்ஸ் கூக் என்பவர் 1768-ம் வருஷம் முதல் 1779-ம் வருஷம் வரை செய்த மூன்று சுற்றுப்பிரயாண காலத்தில் ஸ்கர்வியென்னும் வியாதி எதனால் உண்டாகிறதென்றும், அதை எவ்விதம் பரிகரிக்கலாமென்றும் பரிசீலனை செய்தார். இந்த வியாதியைப் போக்குவதில் அவருக்கு விசேஷ வெற்றி ஏற்பட்டது.

இதற்காக அவர் கடுகு, முழு கோதுமை, இறுக்கப்பட்ட ஆரஞ்சு அல்லது எலுமிச்சம் பழரசம், சாதாரணமாக வீட்டு முற்றங்களில் படரும் பூண்டுகளிலிருந்து இறக்கும் கஷாயம், சர்க்கரை, கறிகாய்கள், திராட்சைப்பழ வற்றல் முதலியவைகளை அவர் உபயோகித்து வந்தார். இந்த வெற்றியின் பலனாக, காப்டன் கூக் ராயல் சொஸைட்டியின் அங்கத்தினராகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டதோடு, குஷ்டை வியாதியைத் தடுத்தல், அதைப் போக்குதல் இவைகளைப் பற்றித் தாம் செய்த பரீக்ஷைகள் சம்பந்தமாக ஒரு சிறந்த வியாஸத்தைப் படித்ததில் கோட்னி தங்கப் பதக்கமும் அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

டி. ஜீவ ஸத்துப் பொருள் மீன் எண்ணெயில் அதிகமாக இருக்கிறது. எலும்புகள் சரியாக வளரும்படி செய்வதன் மூலமாக பால வியாதிகளை அது தடுக்கிறது.

மீன் எண்ணெயில் நான்குவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருப்பதாக ருஜுச் செய்யப் பட்டிருக்கிறது. அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள், அயோடின் இவைகள் காரணமாகவே அதற்கு ஔஷதகுண மிருக்கிறதென்று இப்பொழுது சொல்லப்படுகிறது.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருந்து வந்ததைச் சொல்லிவிட்டேன். அவைகள் எவ்வித முண்டாகின்றன வென்பதைச் சொல்லுவது கஷ்டம். இருந்தாலும் மீன் எண்

ணெய்களிலும், மீன் ஈரல் எண்ணெய்களிலும் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்களிருப்பதற்கு கடற் பூண்டுளுக்குள்ள கலப்பட சக்தியே காரண மென்று ரஸாயன சாஸ்திரிகள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆகையால் இந்த விஷயத்தை ஆழ்ந்து பரிசிலனை செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

சமுத்திரத்திலுள்ள செடிகள், பிராணிகள், அவைகளுடைய அமைப்பு, அவைகள் செய்துவரும் வேலை, அவைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் இருந்து வரும் சம்பந்தம் இவைகளைப் பரிசீலனை செய்தால், புத்திசாலியான கதாசிரியருடைய கட்டுக்கதையை விட அவை அதிக ரஸமானவைகளாக இருக்கும்.

கடற் பூண்டுகளுள்பட பச்சைச்செடிகளே ஆகாரத்தை உண்டுபண்ண வல்லவை யென்பதை முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதான சூரிய வெளிச்சத்தில் கடற் பூண்டானது சமுத்திர ஜலத்திலுள்ள கரி அமில வாயு முதலிய ஜட பதார்த்தங்களிலிருந்து ஆகாரத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுகிறது. நமக்குத் தெரியாத வழிகளில், அது இந்த சாமான்ய பதார்த்தங்களை புரோடீன், கார்ப்போஹைடிரேட், ஜட உப்பு இவைகளாக மாற்றி, அவைகளுக்குச் சக்தியை உண்டு பண்ணிவிடுகிறது. பூண்டானது உற்பத்தி செய்யும் கருவியாக இருக்கிறது. ஆகவே கடற்பூண்டே கடலில் உற்பத்தியாகும் எல்லா ஆகாரவகைகளுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது.

ஆனால் பிராணிகள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை உற்பத்தி செய்ய முடியாது. செடிகள் உற்பத்திசெய்யும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நேர்முகமாகவோ, அல்லது மறைவாகவோ அவைகள் புசிக்கின்றன. பிராணியானது உற்பத்தி செய்யக்கூடியதல்லவென்று சொல்லப்பட்டது வாஸ்தவமே. அது வஸ்துக்களைத் தான் உற்பத்தி செய்ய முடியும். அது சக்தியை உண்டுபண்ண முடியாது. அது மாறுதலை உண்டுபண்ணக் கூடியதாக இருக்கிறது. மனிதர்களுக்கும் பிராணிகளுக்கும் ஆகாரமாக புரோடீன்கள், கார்போஹைடிரேட்டுகள், கொழுப்புகள், உலோக உப்புகள் இவைகள் வேண்டியிருக்கின்றன. இவைகளைப் பூண்டுகள் உற்பத்தி செய்கின்றன. சமுத்திரத்திலுள்ள பிராணியானது கடற் பூண்டைச் சாப்பிடுவதன் மூலமாக தசைகளில் சேர்ந்துள்ள ரஸாயன சக்தியை மாற்றி, தன்னுடைய வளர்ச்சிக்காகவே அதை உபயோகித்துக் கொள்ளுகிறது. அவ்விதமாயின் கடலிலுள்ள பிராணிகள் கடற்பூண்டுகளாலேயே ஜீவித்திருக்க வேண்டுமென்று ஏற்படுகிறது.

ஆகார விஷயத்தில் இன்னொரு முக்கிய அம்சத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். பச்சைச் செடிகள்தான் ஜீவஸத்துப் பொருள்களை உற்பத்தி செய்ய முடியும். கடற் பூண்டுகள் 4 முக்கிய ஜீவஸத்துப் பொருள்களையும் உண்டு பண்ணுகின்றன; இருந்தாலும் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளே அதிகமாக உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. பிராணிகள் ஜீவஸத்துப் பொருள்களை உற்பத்திசெய்ய முடிவதில்லை. மிருகங்களுடைய மாமிஸத்தில் சிறிதளவு ஜீவஸத்துப் பொருள்களிருப்பதற்கும் அவைகள் புசித்துள்ள மரக்கறி ஆகாரங்களே காரணம்.

கடற் பூண்டுகள் சமுத்திர ஜலத்திலுள்ள அயோடினை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளும் சக்தியுடையவைகளாக விருப்பது மற்றொரு முக்கிய விஷயம். அதைத் தங்களுடைய தசைகளில் ஏராளமாக அவைகள் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளுகின்றன. முக்கியமாக, பழுப்பான தேர்லில் இந்த அம்சம் அதிகமாக இருக்கிறது. பிராணிகளுக்கு கடல்ஜலத்திலிருந்து அயோடினை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளும் சக்தி கிடையாது. இருந்தாலும் கடற்பூண்டுகளை அவைகள் சாப்பிடுவதால், அவைகளுடைய சரீரத்தில் சிறிதளவு அயோடின் சம்பந்தமிருந்து வருகிறது.

மேலே சொல்லிய விஷயங்களிலிருந்து கடலில் வசிக்கும் பிராணிகள் தங்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரங்களையும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களையும், அயோடினையும் கடற் பூண்டுகளிலிருந்தே பெறுகின்றனவென்ப

தைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இதனாலேயே தரையிலுள்ள பிராணிகளைவிட கடலிலுள்ள பிராணிகளின் மாமிஸத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அயோடினும் அதிகமாக இருக்கின்றன. தரையில் வசிக்கும் பிராணிகள் தரையில் வளரும் புல் பூண்டுகளைக் கொண்டே ஜீவித்திருக்கின்றன. அந்தப் புல் பூண்டுகள் வளரும் தரையில் அவைகளுக்கு வேண்டிய ஆகார மூலப்பொருள்கள் கிடைப்பதில்லை. உதாரணமாக, சில பிரதேசங்களில் அயோடின் சம்பந்தமிருப்பதில்லை. ஆனால் கடலில் அவசியமான எல்லா ஆகார மூலப்பொருள்களும் கிடைக்கின்றன. பூண்டுகளால் உபயோகிக்கப்படுபவை உள்பட 32-வித அம்சங்கள் கடல் ஜலத்தில் இருப்பதாகத் தெரிந்திருக்கிறது.

சுருக்கச் சொல்லுவதெனில், மீன் எண்ணெயில் அயோடினும், நான்குவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருக்கின்றன. ஆகவே மற்றெல்லா ஆகார வஸ்துக்களிலும் இது விசேஷமானதென்று கருத வேண்டுமாயினும், கடலில் கிடைக்கும் எல்லாப் பதார்த்தங்களிலும் இந்த அம்சங்கள் இருப்பதால் அவைகளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களாக உபயோகிக்கப்படத்தகுந்தவையென்பது வெளிப்படுகிறது.

கடற்பிராணிகளை விட கடற்பூண்டுகளில் ஆகார வஸ்துக்கள் அதிகமாக இருப்பதால், நாம் அவைகளையும் நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கடற்பூண்டுகளைப் பொடித்து சிறிதளவு ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் அதிக வாஸனை இருப்பதில்லை. ஆனால் அதிக அளவு சேர்த்துக்கொள்ளின் சுவையுடையதாக அது இருப்பதுடன், அதைச் சாப்பிட்டு அப்பியஸித்துக் கொண்டவர்களுக்கு இன்பகரமாகவும் இருக்கிறது.

பூர்வகாலம் தொட்டே கடற்பூண்டுகள் ஜப்பானியருடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் முக்ய அம்சமாக இருந்துவந்திருக்கிறது. இப்பொழுது ஒவ்வொரு ஆகார வேளையிலும் 6-அல்லது 7-வகை கடற்பூண்டுகளை அவர்கள் உபயோகித்து வருகிறார்கள். இதுவரையில் ஜப்பானியர்கள் அரிசிச் சாதத்தையும், மீனையும், கடற்பூண்டுகளையும் புசித்து வந்ததே அவர்கள் திடசரீரிகளாகவும், அந்த ஜாதியினர் புத்திசாலிகளாகவும், சாஸ்திரத் துறையில் விற்பன்னர்களாகவும் இருந்து வருவதற்குக் காரணமென்று சொல்லவேண்டும். சீனாகாரர்களும் இதனாலேயே நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றனர். அவர்கள் திடசரீரிகளாக இருந்து வருவதாலேயே அவர்கள் பல துறைகளிலும் வெற்றி அடைவது சாத்தியமானதாக இருந்திருக்கிறது.

கடல் ஆகாரங்கள், கறிகாய்கள், பழவகைகள் இவைகளையே முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களாக ஜனங்கள் உபயோகித்து வந்த டஹிப்டி என்னும் இடத்தில் சிறிது காலம் தங்கியிருக்கும் பாக்கியத்தை நான் பெற்றிருந்தேன். அந்த ஜனங்கள் சரீர மனோதிட முடையவர்களாகவும், பார்வைக்கு அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருந்து வந்ததோடு, அவர்களுடைய பற்களும் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்து வந்தன. பிறகு பக்ஷணக்கடைகளும் ஐஸ்கிரீமும் அங்கு வியாபகமடைந்தன. இவைகளால் அவர்களுடைய பற்கள் கெட ஆரம்பித்துவிட்டன. இப்பொழுது டஹிப்டி தேசத்துக் குழந்தைகளுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்து வரவில்லை.

பின்னால் குறிப்பிட்டுள்ள பரீக்ஷையின் பலன் திடுக்கிடும்படி செய்யக்கூடியது. பற்கள் கேவலமான ஸ்திதியிலிருந்து வருவதற்கு நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் வகையாவது, அதன் மிருதுத் தன்மையாவது காரணமல்ல வென்பதை இந்தப் பரீக்ஷை உணர்த்துகிறது. குழந்தைகளுடைய முதற்

பற்கள் சரியாக முளைத்து வளருவது ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளிருப்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது.

ஒரு நாய்க்குட்டிக்கு பால்யம் முதல் ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாக இருந்த ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வளர்த்து வரப்பட்டது. அதனுடைய பற்கள் சரியாக வளரவில்லை. இன்னொரு நாய்க்குட்டிக்கு வெண்ணெய் கலந்த ஆகாரம் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்டது. அதனால் ஓரளவு பலன் கிடைத்தது. ஆயினும் 6 மாதத்திற்குப் பிறகும் சில பால் பற்கள் இருந்து வந்தன. சாசுவதப் பற்கள் எல்லாம் முளைத்துவிட வில்லை. பற்களின் மேல் உறையிலும் சிறிது தோஷமிருந்தது. மற்றொரு நாய்க்குட்டிக்கு மீன் எண்ணெய் சம்பந்தித்த ஆகாரம் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்டது. 6 மாத காலத்திற்குப் பிறகு எல்லாப் பற்களும் மாறிவிட்டன. சாசுவதப்பற்கள் நன்றாக முளைத்து விட்டன.

கடலிலுள்ள எல்லாக் கொழுத்த மீன்களிலும் அவசியமான ஆகார அம்சங்கள் இருக்கின்றன. ஆகையால் மீன் எண்ணெயானது குறை வியாதிகளுக்குத் தகுந்த ஔஷதமாக இருப்பதோடு, கடற் பிராணிகளில் எல்லாவித ஆகார வஸ்துக்களும் சம்பந்தித்திருக்கின்றன என்பதை ருஜுப்படுத்துகிறது. தரைப் பிராணிகளிலிருப்பதை விட அதிகமாக ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், அயோடினும் அவைகளிடத்தில் இருக்கின்றன. தற்காலத்தில் கடலில் கிடைக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களே மற்றவைகளைவிட விசேஷமானவைகளாக இருக்கின்றன. சரியானபடி அவைகளைப் பக்குவம் செய்தால், அவைகளிலுள்ள ஆகார வஸ்துக்கள் அழிந்து போய் விடுவதில்லை.

சிலவகைக் கடற் பூண்டுகளிலிருப்பது போல வேறு எந்த ஆகார வஸ்துவிலும் அவ்வளவு அதிகமாக அயோடின் இருப்பதில்லை. அட்லாண்டிக் மகா சமுத்திரத்திலிருந்து எடுத்துக் காயவைத்த கடற்பூண்டுகளில் லக்ஷக்கோடி பங்கில் 9 லக்ஷம் பங்கு அயோடின் இருப்பதாக டிரெஸ்லரும் செல்ஸும் சொல்லுகிறார்கள். கடலிலுள்ள ஜந்துக்கள் கடற்பூண்டுகளையாவது, கடற்பூண்டைத் தின்று வளரும் ஜந்துக்களையாவது புசித்து வருகின்றன. ஆகையால் கடலிலுள்ள ஜந்துக்கள் எல்லாவற்றிலும் அயோடின் இருக்கிறது.

காட் மீனானது சாக பக்ஷிணியன்று. அது சிறிய ஜந்துக்களைப் பிடித்துத் தின்கிறது. அந்த சிறிய ஜந்துக்கள் கடற்பூண்டுகளைத் தின்று வளருகின்றன. இதனால்தான் அதனுடைய ஈரலில் அதிகமாக ஜீவஸத்துப் பொருளும் அயோடினும் இருக்கின்றன. எல்லா வகை மீன்களின் ஈரலிலிருந்தும் இறக்கும் எண்ணெயில் இந்த அம்சங்கள் அதிகமாக இருக்கும்.

கடலிலிருந்து கிடைக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை எவ்விதம் அதிகமாகச் சேகரிக்கலாமென்பதும், அவைகளை வேண்டியவர்களுக்கு எவ்விதம் விநியோகித்துக் கொடுக்கலாமென்பதும் இப்பொழுது முக்கியமான பிரச்சினைகளாக இருக்கின்றன. தரை ஆகாரங்களைப் புசித்து வளர்ந்து கொண்டிருக்கக்கூடிய காலம் குறுகி வருகிறதென்று டாக்டர் ஈஸ்ட் அபிப்பிராயப் பட்டபோதிலும், கடலிலுள்ள வஸ்துக்கள் சம்பந்தமாக வேண்டிய தகவல்கள் இல்லாததால் அவைகளை அதிகமாக உபயோகத்திற்குக் கொண்டுவருவதில் அவர் அதிக நம்பிக்கையில்லாதவராக இருக்கிறார்.

அத்தகைய தகவல்கள் இல்லையென்று டாக்டர் ஈஸ்டு சொல்லுவது வாஸ்தவமே. இந்த விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளும் வேலையை இதுவரை அங்குரார்ப்பணம்கூடச் செய்யவில்லை. கடலிலுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் விவரங்களைக் கூட்டுறவு முறையில் கண்டுபிடிக்க ஆரம்பித்தால்தான், சரியான ஜாப்தாவைத் தயாரிக்க முடியும்.

கடற் பூண்டுகள், கடற்பிராணிகள் இவைகளைப்பற்றி நன்கறிந்தவர்களுக்கு இந்த வழியில் நல்ல வேலை யிருக்கிறது. பலவகைக் கடற் பூண்டுகளின் பூரா விருத்தாந்தங்களையும் கண்டறிய வேண்டும். இவ்விதமே கடல்ஜந்துக்களின் விவரங்களையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக அவைகளுடைய ஜீர்ணக் கருவிகளின் நிலைமையை சரியாகப் பரிசீலனை செய்ய வேண்டும்.

"பெரிய மீன் சின்ன மீனைத் தின்கிறது; சின்னமீன் செடியைத் தின்கிறது; செடி மண்ணைத் தின்கிறது" என்று இன்றும் சீனுவில் ஒரு பழமொழி வழங்கி வருகிறது. முதல் அம்சம் உண்மை; இரண்டாவது அம்சமும் அநேகமாக உண்மைதான். மூன்றாவது அம்சத்தை நன்ருகப் பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். அதனுல் விசேஷ பலனேற்படக் கூடும்.—ஸயன்டிபிக் அமெரிக்கன்.

உலகிலுள்ள அதிசய வஸ்து.

(அன்னெட் கெல்லர்மான்)

(மனிதர்களுடைய சரீரமே உலகிலுள்ள அதிசயங்களில் மேலானதென்று அன்னெட் கெல்லர்மான் சொல்லுகிருர். இந்த வியாஸத்தில் சரீரப் பயிற்சியின் மூலமாகவும், சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதன் மூலமாகவும் எவ்விதம் சரீரத்தை ஆரோக்யமான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளலா மென்பதை அவர் வெகு ரஸமான வழியில் எடுத்துச் சொல்லுகிருர்.)

நாம் அடிக்கடி உலகிலுள்ள ஏழு அதிசயங்களைப் பற்றிப் படிக்கிறோம். அவைகளைப்பற்றி நாம் அதிசயப்பட்டு, அவைகள் எவ்விதம் சிருஷ்டனையாயின வென்று ஆச்சரியமடைகிறோம்.

சில சமயங்களில் அதிகவிலைக்குப் பல மாணிக்கங்களும் பல வைரங்களும் விலை போவதைப்பற்றி நாம் ஆச்சரியப்படுகிறோம்.

இப்பொழுது புதிது புதிதாகக் கண்டு பிடிக்கப் படும் விஷயங்களை நாம் புகழ்கிறோம்.

எல்லாத் துறைகளிலும் சாஸ்திரம் அதிக செல்வாக்குடையதாக இருக்கிறது. அதைக் கற்றுக் கொள்வதில் இப்பொழுது எங்கும் அதிக சிரத்தை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

தவிரவும், முற்காலத்திய பொக்கிஷங்களின் விசேஷத்தைத் தெரிந்துகொண்டு அவைகளைப்பற்றிப் பத்திரிகைகளில் பக்கம் பக்கமாக எழுதப்படுவதை நாம் மிகுந்த அவாவுடன் படிக்கிறோம்.

ஆனல் எல்லா வற்றிலும் பெரிய பொக்கிஷமான மனித சரீரமானது வெகு சகஜமானதென்று நாம் நினைத்திருக்கிறோம்.

உலகிலுள்ள அதிசயங்களில் மனித சரீரத்திற்கே முதல் ஸ்தானத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். பல நூற்ருண்டுகளாக அது அவ்விதமே இருந்து வருகிறது. அதை எக்காலத்திலும் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டி வந்ததில்லை. மனிதர்கள் சிருஷ்டிக்கப் பட்டபடியே வளர்ந்து வந்திருந்தால், இன்னும் அதிசயத்தைக் கற்பிப்பவர்களாக அவர்கள் இருப்பார்கள். உலகிலுள்ள எல்லா அதிசயங்களிலும் மனித சரீரமே விசேஷமானதென்பதை மெய்ப்பிக்க வேண்டுமானுல் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவைகளைப் பார்த்து சரீரம் என்ன செய்திருக்கிறதென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாகரீகத் துறையில் அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருப்பதற்கு மனித சரீரமே காரணம்.

இயற்கைக்கு விரோதம்.

நாகரீகமானது உலகை மாற்றிவிட்டது. நாம் இப்பொழுது இயற்கைக்கு விரோதமான வழிகளில் வந்துகொண்டிருந்தபோதிலும் இயற்கையானது ஆண்டவன் சிருஷ்டித்த வழியிலேயே வேலை செய்து வருகிறது. மரங்களும் புஷ்பங்களும் முன்போலவே இருக்கின்றன; மிருகங்களும் முன்போலவே வாழ்ந்து வருகின்றன. ஆனால் மனிதர்கள் செயற்கைப்புடமாகி விட்டார்கள்; செயற்கை உலகினிடையே நாம் வசித்து வருகிறோம்; நமது ஆகாரக்கிரமம் மாறிவிட்டது; நமது வேலை மூளையைப் பொறுத்ததாகி விட்டது; எந்தத் துறையிலேனும் விற்பத்தியைப் பெறுவது நமது வழக்கமாகி விட்டது.

இவ்வித முறையில் நமது சரீரம் மாறுதலடைந்து வருமென்று தெரிவதால் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க என்ன செய்யவேண்டுமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மோட்டார் சரியாக வேலை செய்யவேண்டுமாயின், அதனுடைய எல்லா உறுப்புகளுக்கும் அடிக்கடி எண்ணெய் போடவேண்டியிருக்கிறது. இல்லாவிடில் இயந்திரம் கெட்டுப் போய்விடுகிறது. அந்த எண்ணெயும் முதல்தரமான எண்ணெயாக இருக்கவேண்டியிருக்கிறது. தவிரவும் பெட்ரோலையே உபயோகிக்கவேண்டியிருக்கிறது வேறு எதுவும் சரிப்படுவதில்லை. இந்த விதிக்கு விரோதமாக நடந்துகொள்ளின் என்ன நேரிடுகிறது என்பது தெரிந்திருக்கிறது.

மனித சரீரமும் இவ்விதமே. இங்குள்ள இஞ்சினைப்போல் எங்கும் இதுவரை சிருஷ்டிக்க முடிந்ததில்லை. ஆயினும் இந்த இஞ்சினை நீங்கள் சரியாகப் பராமரித்து வருகிறீர்களா? இல்லையென்றே சொல்லவேண்டும். இந்த இஞ்சினில் கோளாறு ஏற்பட்டுவிடின், வைத்தியர் உதவியை நாடி ஓடுகிறீர்கள்.

நமது சரீரமானது அபூர்வமான வழியில் அமைக்கப் பட்டிருப்பதால், மற்றவைகளைவிட அதிகமாக துஷ்பிரயோகத்தை அது சகித்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கிறதென்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஓரளவுவரை எவ்வளவு கடுமையான நிலைமையையும் சரீரம் பொறுத்துக் கொண்டிருக்கும். அபாய எல்லை கடந்துவிடின் பல வழிகளில் அது உங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யும்.

ஆனால் மனித சுபாவம் அபூர்வமானதாக இருக்கிறது. இயற்கையின் எச்சரிக்கைகளை நாம் பொருட்படுத்துவதில்லை. பிறகு ஏதேனும் செய்தே யாகவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

இதனாலேயே என்னுடைய வியாஸங்கள் பிறருக்கு உதவியாகவிருக்குமென்று நான் எதிர்பார்க்கிறேன். இப்பொழுதே என்னுடைய யோசனைகளைப் பின்பற்றுகிறவர்கள் பலரிருக்கிறார்கள். இன்னும் அதிகப்பேர்களுக்கு என்னுடைய யோசனைகள் எட்டவேண்டுமென்று நான் விரும்புகிறேன்.

உங்களுடைய சரீரமானது உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் பெரிய பொக்கிஷமென்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த சரீரத்தை நீங்கள் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றே நான் விரும்புகிறேன். அவ்விதம் நீங்கள் சுலபமாகச்செய்துகொள்ளலாம். அவ்விதம் செய்துகொள்ளுவதில்எவ்வித சிரமமுமேற்படாது.

தினந்தோறும் பிராணாயாமம், வியாயாமங்கள் இவைகளைச் செய்துவருவதற்கு நீங்கள் திட்டம் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

தினமொரு முறை வியாயாமம் செய்வது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தை யுண்டுபண்ணும். ஆனால் கிலிப்தமான முறையை நீங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

காலையில் நீங்கள் எழுந்திருக்கையிற் சரீரம் கனப்பதுபோலிருந்தால், ஒரு பாட்டிலை உஷ்ண ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும். உங்களுக்குத் தலைவலியிருந்தால் 5 நிமிஷங்களுக்கொரு முறை உஷ்ண ஜலத்தைக் குடித்து வரவேண்டும் அவ்விதம் செய்து வரின், கடுமையான தலைவலியும் பறந்து போய் விடும். ஈரல் அல்லது குடலிலுள்ள உபாதைகளும் இதனால் நிவர்த்தியாகி விடும்.

ஜலமானது ஆண்டவன் கற்பித்திருக்கும் இயற்கை ஔஷதம். ஆகையால் அதை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் எவ்வித அபாயமு மேற்பட்டு விடாது. வெந்நீர் சிகிச்சை செய்துகொண்டு வருகையில், அதிக ஜலத்தைக் குடித்து விடுவதற்கில்லை. ஆகையால் இந்த முறையைப் பரீக்ஷைசெய்து பாருங்கள். சரீரத்தை ஆரோக்யமாக வைத்துக்கொள்ள விருப்புகிறவர்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சில முக்கியமான விதிகளைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்:—

நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் உங்களுடைய சரீர நிலைமையைத் தெரிந்துகொண்டு, அதைச் சரியாகப் பராமரித்து வரத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

சோம்பேறித்தனங் காரணமாக நல்ல பழக்கங்களைக் கைவிட்டு விடாதீர்கள்.

நீங்கள் இன்று சரியாகச் சாப்பிடப் போவதாயும், சரியான வழியில் சுவாஸிப்பதாகவும், 15 நிமிஷ நேரம் வியாயாமம் செய்வதென்றும் சங்கற்பம் செய்து கொள்ளுங்கள். மனித சரீரத்தின் அற்புதங்களையும், அது எவ்விதம் வளர்ந்து வலுவேறுகிறதென்பதையும், நீங்கள் சிந்தித்துப்பாருங்கள். நாள



[மிஸ் செல்லாமானுடைய ஏர்வையான சரீர அமைப்பு இப்படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.]

டைவில் அதனுள் இருக்கும் இயந்திரங்கள் எவ்விதம் வளர்ந்து வருகின்றன வென்பதையும் கவனியுங்கள். நீங்கள் ஜீவித்திருக்கும்படி செய்யும் ஆயிரக்கணக்கான ஊழியர்களைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அவைகளிடத்தில் நீங்கள் கருணை காட்ட வேண்டாமா? நீங்கள் வாழ்வின் சுகத்தை அனுபவிக்கும்படிச் செய்வதற்காகத் தானே அவைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவ்விதம் நீங்கள் நினைப்பின் அது பெரிய தவறாகும். நீங்கள் அவைகளிடத்தில் சரியாக நடந்து கொள்ளும் வரையில் தான் அவைகளும் உங்களிடத்தில் சரியாக நடந்து கொள்ளும்.

ஆனால் நீங்கள் வேண்டுமென்று அவைகளை அலக்ஷியம் செய்து விட்டால், அவைகள் அதற்குத் தகுந்த சிக்ஷையை உங்களுக்கு விதிக்கின்றன. இதனால் அவைகள் எப்பொழுதும் ஜீவித்திருக்கின்றன வென்பது வெளிப்படுகிறது. உலகிலுள்ள ஒவ்வொன்றுக்கும் வயதேறி வருகிறது. பெரிய மலைகளின் உயரமும் குறைந்து வருகிறது. உலகம், சூரியன், சந்திரன் இவைகளும் ஒரு காலத்தில் முடிவு பெறப் போகின்றன. ஆனால் மனித சரீரம் மாறுவதில்லை, நாம் போய்விடலாம். மனித சரீரம் ஆண்டவன் சிருஷ்டித்தபடி இருந்துகொண்டேயிருக்கும்.

ஆகவே ஆண்டவன் விரும்புகிறபடி உங்களுடைய சரீரத்தை சம்ரக்ஷித்து வாருங்கள். ஆரோக்கியமான வழியில் வாழ்வை நடத்தி வருவதன் மூலமாக ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறுங்கள். அவ்விதம் செய்வதால் உங்களுக்கும் மனித சமூகத்திற்கும் நீங்கள் அரிய ஊழியம் செய்தவர்களாவீர்கள்.

கெல்லர்மானின் பத்து விதிகள்.

1. எப்பொழுதும் மனதைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனம் தூய்மையாக விருந்தால் சரீரமும் தூய்மையாக விருக்கும்.

2. சரியான வழியிலும், அடிக்கடியும் ஸ்நானம் செய்யுங்கள். சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களைச் சுத்தமாகவும் நல்ல ஸ்திதியிலும் வைத்திருங்கள்.

3. இரவில் குறைந்தது 8-மணி நேரமாவது தூங்குங்கள்.

4. பிரதிதினமும் 15 நிமிஷநேரமாவது வியாயாமம் செய்யுங்கள்.

5. தினம் ஒரு மணி நேரமாவது திறந்த வெளிகளில் உலவுங்கள்.

6. நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரத்தை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடுங்கள். உங்களுடைய இரைப்பையின் நிலைமையை அடிக்கடி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். காலையில் எழுந்ததும், இரவில் உறங்கச் செல்லுகையிலும் இரண்டு கோப்பை உஷ்ண ஜலத்தைக் குடியுங்கள்.

7. தினம் மும்முறை ஆகாரத்திற்கு முன் பிராணாயாமம் செய்யுங்கள்.

8. வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் காலத்தில் ரத்த ஓட்டத்தைத் தடைப்படுத்தக்கூடிய உடுப்புகளை அணிந்து கொள்ளாதீர்கள்.

9. மனதைக் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய மனமானது உங்களுடைய சரீரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்படிச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

10. சரியான வழியில் வாழ்வை நடத்தி வருவதாலும், போதிய வியாயாமங்களைச் செய்துவருவதாலும், மன உறுதியாலும் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும்படி செய்து கொள்ளலாமென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள். சரீராரோக்கியமே சந்துஷ்டி. சந்துஷ்டியே இன்ப வாழ்வு.

தாய்மார்கள் செய்யத்தகாதவைகள்.

கர்ப்பகாலமானது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதற்கும், சோம்பியிருப்பதற்கும், ஒரு வேலையும் செய்யாமலிருப்பதற்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று நினைத்து விடாதீர்கள். கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் ஆரோக்யமாகவும், சந்துஷ்டியாகவும் இருக்கவேண்டும். அவள் போதியவளவு வியாயாமம் செய்து, சுறுசுறுப்பாக வேலைகளைச் செய்துவரவேண்டும். இவ்விதம் செய்து வருகிறவர்கள் தங்களைப் பற்றியாவது, குழந்தைகளைப் பற்றியாவது கவலைப்படத் தேவையில்லை.

இருவருக்காகப் புசித்து விடாதீர்கள். நன்றாக வளர்ந்திருக்கும் ஒரு குழந்தையைச் சுமப்பதால் 7-பவுண்டே கர்ப்பஸ்திரீயின் எடை அதிகரிக்கிறது. நம்மில் பலர் அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விடுகிறார்கள்.

அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் பால் அதிகமாகச் சுரக்குமென்று நினைத்து அளவுக்குமிஞ்சிப் புசிக்காதீர்கள். அடிக்கடி கண்டதைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால் ஜீரண சக்தி மழுங்கி, பாலின் குணமும் கெட்டுப்போய் விடும்.

பிரஸவித்த மூன்று அல்லது நான்காவது நாளில் பால் சுரக்காவிடில் எப்பொழுதும் சுரக்காதென்று நினைத்துவிடாதீர்கள். பகல் காலத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்கொரு முறை ஸ்தன்யங்களில் குழந்தையின் வாயை வைப்பதை நிறுத்த ஒருவார காலமாவது பார்க்கவேண்டும். தவிரவும், ஸ்தன்னியங்களைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுவதால் அவைகளுக்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ண வேண்டும். தாய்மார்கள் தங்களைப் பற்றியாவது குழந்தைகளைப் பற்றியாவது கவலைப்படவேண்டிய நிலைமையில் இருந்து வரக்கூடாது.

மாதவிடாய் ஏற்பட ஆரம்பித்துவிடினும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்துக்கொண்டு வரும் ஸ்திதியிலிருக்கையிலேயே பலருக்கு பஹிஷ்டையேற்பட்டு விடுகிறது. அது இயற்கையாக ஏற்படக்கூடியதுதான். பாலானது குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத நிலைமை ஏற்பட்டாலன்றி, பஹிஷ்டை ஏற்பட்டு விட்டதற்காகக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டியதில்லை.

குழந்தையின் அடிவயிற்றிலும் முதுகிலும் பைண்டரை வைக்கும் கெட்ட பழக்கத்தைக் கையாளாதீர்கள். எவ்விதம் சிறு பன்றிகளுக்கு பைண்டர்கள் வேண்டியதில்லையோ அவ்விதமே குழந்தைகளுக்கும் வேண்டியதில்லை. பைண்டரினால் முதுகுப் பக்கமும் வயிறும் பலஹீனமடைந்து விடுகின்றன.

புருஷக் குழந்தை அழுவதால் அபாயம் ஏற்பட்டு விடுமென்று பயப்படாதீர்கள். இந்த பயத்தினால் தாயாரும் தாதியும் குழந்தை அழாமலிருக்கும்படி செய்வதில் அதிக அக்கரை காட்டுகிறார்கள். ஆகையால் அவர்கள் குழந்தை மனம் போனபடி போகும்படி விட்டு விடுகிறார்கள். அதனால் குழந்தை அடங்காப் பிடாரியாகி விடுகிறது.

பெண் குழந்தைக்கு ஸ்தனங்கள் நன்றாக அமையவேண்டுமென்பதற்காக அங்கு கை வைக்காதீர்கள். அங்கு கை வைப்பதால் கெடுதலே விளைகிறது. சில சமயங்களில் அங்கு கட்டி ஏற்பட்டு விடலாம். கட்டி ஏற்படாவிடினும், ஸ்தன்யங்கள் சரியாக வளராமற் போய்விடலாம்.

இந்தக் காலத்திய குழந்தைக்கு தாயின் பால் வேண்டியதில்லையென்று நினைத்துவிடாதீர்கள். சோம்பேறிகளான

ஸ்திரீகள் தான் இவ்விதம் நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் குழந்தைகள் எப்பொழுதும் படுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்றும், ஓசைப்படாமல் பாலைச் சாப்பிட்டுவிட்டுத் தூங்கி வளரவேண்டுமென்றும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தாய்ப்பாலைக் குடிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய வேலை அவசியமானதாக இருக்கிறது.

விருத்தர்களுக்கு உத்வேக வஸ்துக்கள் வேண்டாம்.

பிட்ஸ்பர்க் என்னுமிடத்திலுள்ள பெரிய ஆராய்ச்சிச் சாலையானது காப்பியைக் குடித்து வருவதால் ஏற்படக்கூடிய நிலைமையை கண்டறிந்து, முக்கியமாக விருத்தர்கள் அதை உபயோகிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதலைப் பின்வருமாறு வர்ணித்திருக்கிறது:—

"மனித சரீரமானது வயதேற ஏற காபீன் போன்ற உத்வேகப் பொருள்களின் வேகத்தைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத நிலைமையை அடைந்து வருகிறது. பால்ய காலத்தில் நரம்புகள் உத்வேகத்தைச் சகித்துக் கொள்ளுவதுபோல் விருத்ததசையில் சகித்துக் கொள்ளுவது சாத்தியப்படுவதில்லை. வயதேற ஏற நரம்பு அழுற்சி ஏற்பட்டு, ஓய்வும் தூக்கமும் அதிகமாக வேண்டியிருக்கிறது."

ஆகவே விருத்தர்கள் காப்பி, தேத்தண்ணீர் முதலிய உத்வேகப் பொருள்களை உபயோகிப்பதால் கெடுதலுண்டாகும். இந்த ஆட்சேபம் யுவர்கள் விஷயத்திலுமுண்டு. ஆனால் யுவர்களுக்கு உத்வேக மதிகமிருப்பதால் இத்தகைய உத்வேகப் பொருள்களின் கெட்ட பலன்கள் அதிகமாகத்தெரிவதில்லை. இருந்தாலும் அவர்களுடைய சக்தி மழுங்கி வர ஆரம்பித்து, நாளடைவில் அது வெளிப்படுகிறது.

ஏல் சர்வ கலாசாலையைச்சேர்ந்த ஆசிரியர் ஆலிவர் டி. ஆஸ்பர்ன் என்பவர் விருத்தர்கள் காப்பியைப் பானம் செய்துவரின் நரம்புகளில் எரிச்சலுண்டாகிறதென்றும், சரீரத்தில் நடுக்கல் ஏற்படுகிறதென்றும், ரத்த ஓட்டப்பெருக்கு அதிகரிக்கக்கூடாத ஸமயத்தில் அது அதிகரிக்கிறதென்றும் சொல்லுகிறார்.

மிஸ்ஸௌரி சுகாதார போர்டின் ரஸாயன சாஸ்திர போதகாசிரியரான டாக்டர் ஆல்பர்ட் மிர்ரெவ் என்பவரும் காபீன், டீன், தியோபிரோமியா இவைகள் ஒரே விதமான கெடுதலைத் தான் உண்டுபண்ணுகின்றனவென்றும், தியோபிரோமியாவானது விஷத்தன்மையுடையதாதலால், சிறிதளவு அந்த உபயோகித்தாலும் விபரீதத்தை விளைவிக்கிறதென்றும் சொல்லுகிறார்.

எவ்விதம் வியாயாமம் வியாதியை வெல்லுகிறது.

எந்த வியாயாமத்தையும் ஜாக்கிரதையாகவும், உசிதாஉசிதமறிந்தும் செய்துவரின் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் திறந்து, வியர்வையின் மூலமாகச் சில கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டு, தசைகள் உறுதிபடைந்து, அனுவசியமாக சரீரத்தில் ஊளைச்சதை விழாமலிருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும்

இதனால் நல்ல வேலை ஏற்படுகிறது. மனதிற்கும் நிம்மதி ஏற்படுகிறது. வியாயாமம் செய்துகொண்டிருக்கையில் நமது கவலைகளை நாம் மறந்திருக்கிறோம். பால்யத்தில் அனுபவித்த சுகங்கள் ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. கெடுதலான உணர்ச்சிகளைப் போக்கி, மனதுக்கு சந்துஷ்டியைக் கொடுக்கிறது. மனது சந்துஷ்டியடைவதால், சரீரம் தென்படைகிறது.

பால்—தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பு.

(டொரோத்தி ரீட் மெண்டன்ஹால்.)

கர்ப்பமாக இல்லாத ஸ்திரீகளுக்குத் தேவையாக விருப்பதைவிட கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்பம் முற்றிவரும் காலத்தில் $1\frac{1}{2}$ அல்லது 2 மடங்கு அதிகமாக கால்ஷியம் வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் ஸ்திரீகள் புசிக்கும் ஆகாரத்தில் கால்ஷியம் குறைவாக இருந்தால், சரீரத்திற்குள் வளர்ந்துவரும் கருவானது தாயின் சரீரத்திலிருந்து தனக்குத் தேவையானதை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகிறது. இதனால் தாயின் நரம்புகளிலும், பற்களிலும் கோளாறு ஏற்படும். தினந்தோறும் பச்சைக் கறிகளையும், ஒரு குவார்ட் பாலையும் சேர்த்துக்கொண்டு வரின், குழந்தைக்கு வேண்டிய கால்ஷியம் கிடைத்துவிடும். தாயாருடைய சரீரத்திலிருந்து குழந்தை எதையும் ஸ்வீகரித்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமிராது.

பாலில் பலவித புரோடீன்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், ஏ. ஜீவசத்துப் பொருள் அதில் அதிகமாக இருப்பதாலும், பலவகைப் பட்ட உலோக உப்புக்களும் அதில் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதாலும், அதில் கால்ஷியம் இருப்பதாலும், ஸ்திரீகளுக்கு இதர காலங்களை விட கர்ப்ப காலத்தில் பால் வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

பால்யத்திலும், பிறகும் பற்களைப் பழுது பார்த்துக் கொள்வதற்காக லட்சக் கணக்கான தொகையை ஜனங்கள் செலவு செய்து வருகிறார்கள். ஆனால் பற்களுக்கு அஸ்திவாரம் போடப்படும் காலத்தில் அவர்கள் அதில் அதிக கவனத்தைச் செலுத்துவதில்லை. அதாவது, கர்ப்பகாலத்தில் சரியாகக் கவனிப்பதில்லை. கர்ப்பம் ஏற்பட்ட ■ முதல் 50-வது தினத்தில் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றனவென்றும், 5-வது மாதத்தில் பற்களின் மேல் ஓடுகள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கின்றனவென்றும், 6 வது மாதத்தில் பால்பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன வென்றும், குழந்தை பிறந்து 6 மாதத்தில் பற்கள் வெளிப்பட ஆரம்பித்து விடுகின்றன வென்றும் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை பிறந்து 7 வது மாதமுதல் 12-வது வயது வரையில் தற்காலிகப் பால்பற்கள் வேலைசெய்ய வேண்டியவைகளாக விருப்பதால், கர்ப்பகாலத்தில் தாய்மார்களுக்குச் சரியான ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதலில் முளைக்கும் பற்களே முக்கியமானவை வென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு வாழைப்பழம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு வாழைப்பழத்தை உப ஆகாரமாகக் கொடுத்துவருவதால் ஏற்பட்டு வரும் அனுகூலத்தை வான்மைஸன் பக்என்பவர் ஒரு பத்திரிகையில் வெளியிட்டிருக்கிறார். இதுவரை கிடைத்திருக்கும் தகவல்களிலிருந்து வாழைப்பழத்தில் ஆண்டிராக்கைடிக் சக்தி குறைவாக விருந்தபோதிலும் ஆண்டி ஸ்கார்பியூடிக் சக்தியானது ஆரஞ்சு பழத்திற்கு அடுத்தபடியாக இருக்கிறதென்று அவர் சொல்லுகிறார். வாழைப்பழமானது ஏ, ஸி., ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கு மூலஸ்தானமாக இருக்கிறதென்றும், பி. ஜீவஸத்துப் பொருளும் இதில் இருக்கிறதென்றும், டி. ஜீவஸத்துப் பொருள் இதில் குறைவாக இருக்கிறதென்றும், இ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இதில் இருப்பதாகத் தெரிகிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். சென்ற வருஷத்தில் 2 மாத முதல் 2 வயதுக்குட்பட்ட 40 குழந்தைகளுக்கு அவர் வாழைப்பழத்தைக் கொடுத்துப் பரீக்ஷை செய்தார். இந்தக் குழந்தைகள் நன்றாக வளர்ந்துவராத போதிலும், சில குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கலிருந்த போதிலும் இவைகள் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியிலிருந்து வந்தன. பலவழிகளை அவர் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து முடிவில் ஸிவ் மூலமாக வாழைப்பழத்தை அழுத்துவதே திருப்திகரமானதென்று அவர்சொல்லுகிறார். வாழைப்பழம் நன்றாகப் பழுத்திருக்க வேண்டுமென்று அவர் சொல்லுகிறார். பழுத்திருப்பதென்றால் என்ன வென்பதைத் தாய்மார்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டுமென்றும் அவர்சொல்லுகிறார். அதன் தோலில் பசுமையில்லாமலிருக்கவேண்டுமென்றும், தோலின்மீது கறுப்பு அல்லது பழுப்புப் புள்ளிகள் இருக்க வேண்டுமென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். அழுகிப்போன பழங்களைக் கொடுக்கக் கூடாதென்று அவர் சொல்லுகிறார். நல்ல ஸ்திதியிலிருந்த 90 குழந்தைகளுக்கு வாழைப்பழத்தைக் கொடுத்ததில், அதனுடைய இளக்க சக்திகாரணமாக இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தான் அது ஒத்துக்கொள்ள வில்லையென்று அவர் சொல்லுகிறார். 4 அல்லது 5 மாதக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி பிழிந்த ரஸத்தைச் சில தினங்கள் வரை கொடுத்து வர வேண்டுமென்று அவர் சொல்லுகிறார். மத்தியானம் 12 அல்லது 2 மணிக்கு பால் புகட்டுவதற்கு முன்னராவது பின்னராவது இதைக் கொடுக்க வேண்டுமென்று அவர் சொல்லுகிறார். இது ஒத்துக்கொண்டால் படிப்படியாக 6 அல்லது 8 தேக்கரண்டிவரைகொடுத்துவரலாமென்று அவர் சொல்லுகிறார். ஒரு குழந்தையாவது இதை வாந்திசெய்து விடவில்லையாம். மலச்சிக்கல் இருந்த குழந்தைகளுக்கு இதனால் நல்ல அனுகூலம் ஏற்பட்டதென்று அவர் சொல்லுகிறார். பல குழந்தைகளின் மலச் சிக்கல் உபாதை நிவர்த்தியாகி விட்டது; சில குழந்தைகளுக்கு விசேஷ அனுகூலம் ஏற்பட்டது. குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் இதர ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் சரீர பளுவைப் பெருக்காமலிருக்கையில் வாழைப்பழத்தைக் கொடுத்து வந்தால் சரீரபளு அதிகரிக்குமென்று அவர் சொல்லுகிறார். வாழைப்பழத்தைக் கொடுக்கையில் மலத்தின் போக்கே மாறுதலடைகிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். மலத்தில் கருப்புநிறமுள்ள திரிகள் இருக்கக்கூடுமென்றும், இவைகளைக் கண்டு தாய்மார்கள் கலங்கவேண்டிய அவசியமில்லையென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

நாய் கடிக்குச் சிகிச்சை.

பைத்தியம்பிடித்த நாயால் கடிக்கப்பட்டவர்கள் அந்தக் காயத்தை உடனே நைட்ரிக் ஆஸிடால் சுட்டு, காலதாமத மன்னியில் நாய்கடி வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற வேண்டும். அந்த ஆஸிடை வெகு ஜாக்ரதையாக உபயோகிக்க வேண்டும். கண்களைப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. வைத்தியசாலைகளில் வைத்திய மில்லாமலுமிருக்கமுடியாது.

பைத்தியம் பிடித்தநாயால் கடிக்கப்படாதவர்களும் அந்த நாயின் வாயூறல் சரீரத்தில் தண்டியிருந்தால் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். சரீரத்தில் ஏற்படும் கீறல்கள் முதலியவைகள் மூலமாக நாயின் வாயூறலிலுள்ள விஷம் சரீரத்தில் சேர்ந்து விடலாம்.

பைத்தியம் பிடித்த சின்னங்கள் இல்லாத நாய் யாரைபேனும் கடித்துவிடின், அந்த நாயை 10 நாள் வரையில் ஒரு இடத்தில் வைத்தியருடைய மேன்பார்வையில் அடைத்து வைக்கவேண்டும். அது இறந்துபோய் விட்டாலும், பைத்தியம் பிடித்த சின்னங்கள் காணப்பட்டாலும், அதனுடைய தலையை பனிக்கட்டி பாத்திரத்தில் சமீபத்திலுள்ள ஆராய்ச்சிசாலைக்குப் பரிசோதனைக்காக அனுப்பவேண்டும். அந்த நாயைச் சுடுவதாயிருந்தால் தலையில் படாமல் சுடவேண்டும்.—ஹெல்த் நியூஸ்.

எவ்விதம் ஜலத்தில் முழுகிவிடாமலிருப்பது?

உங்களுடைய ஹிருதயத்தில் கோளாறு இருந்தால் ஜலத்தில் நீந்தாதீர்கள்.

தனித்து நீந்தாதீர்கள்.

சரீரத்தில் அதிக உஷ்ணமேறியிருந்தாலும், சரீரம் களைத்திருந்தாலும் நீந்தாதீர்கள். சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் வரை நீந்தாதீர்கள்.

ஜலத்தின் ஆழந்தெரிந்த பிறகே மூழ்குங்கள்.

களைத்துப்போகும் வரை நீந்தாதீர்கள்.

முதுகுப் பக்கமாக ஜலத்தில் சிறிதுநேரம் மிதந்து விட்டு, பிறகு நீந்திக்கரை சேருங்கள்.

இழுப்பிலாவது, சுழலிலாவது அகப்பட்டுக்கொண்டு கஷ்டப்படாதீர்கள். இழுப்பின் வேகமானது உங்களை ஜலமட்டத்தில் கொண்டுவந்து விடும். அங்கிருந்து நீந்திக் கரை சேருங்கள்.

உயிரைக் காப்பாற்றவும், ஜலத்தில் மூழ்கியவருக்கு மூச்சு வரும்படி செய்யவும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களையும் பிறரையும் ஜல அபாயத்தினின்று காப்பாற்றத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சிரிப்பும் ரத்தப் பெருக்கும்.

சிரிப்பினால் ரத்தப் பெருக்கில் இயற்கைக்கு மாறான பலன் ஏற்படுவதாகத் தெரிகிறது. ரத்தப்பெருக்கு குறைவாக இருப்பவர்கள் சிரிப்பதால் ரத்தப்பெருக்கு அதிகரிக்கிறது. நல்ல சிரிப்புச் சிரித்ததால் ரத்தப் பெருக்கு 12)க்குக் குறைவாக இருந்தவர்

களுக்கு அது 10 அதிகரித்திருப்பதாக வெல்ஷ் என்பவர் சொல்லுகிறார். ஆனால் ரத்தப்பெருக்கு 180க்கு மேல் இருப்பவர்கள் நன்றாகச் சிரித்த பிறகு அது குறைவதாகவும் தெரிகிறது. ரத்தப்பெருக்கு குறைவாக இருப்பவர்கள் சிரித்ததும் அது அதிகரிப்பதற்கு ஹிருதய மூலமாக ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதே காரணமாகவிருக்கவேண்டும்; அதிகமாக வுள்ளவர்களுக்கு சிரிப்பினால் அந்த உத்வேகம் குறைவதே ரத்தப்பெருக்குக் குறைவதற்குக் காரணமாகவிருக்க வேண்டும். இந்த விஷயத்தை நன்றாகப் பரிசீலனை செய்ய வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. இதைப்பற்றி அதிகமாக இது வரையில் எழுதப்படவில்லை. சிரிப்பு விஷயத்தில் மனிதர்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் வித்தியாச மிருந்து வருகிறது. ரத்தப்பெருக்கினால் மனிதர்கள்தான் கஷ்டப்படுகிறார்கள். ஆகையால் இந்த விஷயத்தை சர்ச்சைசெய்ய வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

பிரேதங்களை தகனம் செய்வதன் விசேஷம்.

ஒரு பிரேதத்தைப் புதைக்கையில் அதிலுள்ள கிருமிகள் பூமியில் வெகு காலம் வசித்திருக்கக்கூடுமென்றும், எவ்விதமேனும் ஜலாதாரத்தில் அவைகலந்துகொண்டு விடக்கூடுமென்றும் வெகு காலப் பரீக்ஷையின் பலனாகத் தெரிந்திருக்கிறது. அந்த இடத்தில் வேலை செய்யவேண்டியிருக்கிறவர்களுக்கும் அந்தக் கிருமிகள் மூலமாக அபாயமேற்படக் கூடுமென்பதைப்பற்றி அதிகமாகச் சொல்லத்தேவையில்லை.

தவிரவும், சரீரம் பூமிக்குள் அழுகுவதிலிருந்து துர்க்காற்றானது எழும்பி காற்றிலும், பக்கத்திலுள்ள ஜலாதாரங்களிலும் சம்பந்தப் படக்கூடும். ஆகவே புதைபூமிக்கு அருகாமையிலுள்ள இடமானது வாஸத்திற்கு ஏற்றதல்லவென்றே சொல்லவேண்டும்.

ஆகவே தொத்து வியாதியினால் இறந்தவர்களை தகனம்செய்து விடுவதே சுகாதாரத்திற்கெடுத்ததென்பது வெளிப்படுகிறது. அதிலும் முக்கியமாக பெரிய பட்டணங்களில் ஜனத்தொகை அதிகரித்து வருவதாலும் புதை பூமிகள் நகரின் மத்தியில் ஜனங்களுடைய வாசஸ்தானங்களுக் கருகாமையிலிருப்பதாலும், அந்த இடங்களில் இறந்துபோய் விடுகிறவர்களை தகனம் செய்துவிடுவதே நேர்மையான ஏற்பாடாகும்.

கொசுக்களைக் கட்டுப்படுத்தல்.

உலகிலுள்ள காடுகளிலுள்ள சிங்கங்களும் புலிகளும்,கொடிய பாம்புகளும் மனிதசமூகத்திற்கு விளைத்திருக்கும் நஷ்டத்தை விட அதிகமாகக் கொசுக்கள் விளைவித்திருக்கின்றன. மலேரியாவாலும், எல்லோ ஜுரங்களாலும் உலகில் மரணமடைந்து வருவோரின் தொகை திடுக்கிடும்படி செய்யக்கூடியதாகவிருக்கிறது.

உலகின் பல பாகங்களில் கொசுவே மனிதர்களுக்குப் பரம சத்ருவாக இருந்துவருகிறது. எங்கும் அது அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

கொசுக்களின் வியாபகத்தை இரண்டு வழிகளில் ஒடுக்கலாம். ஒன்று விரிவான முறை; அதாவது கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும் ஜலத்தேக்கங்களில் கொசுமுட்டைகளைத் தின்று விடும் மீன்களைக் கொண்டு வந்துவிட்டு வைப்பதும், வௌவால்களுக்கு வாச ஸ்தானத்தை ஏற்படுத்துவதும், தேங்கியுள்ள ஜலத்தில் எண்ணெயை விடுவதும் விரிவான முறைகளைச் சேர்ந்தவை.

சில்லரையாக ஆங்காங்கு செய்து கொள்ளக் கூடிய பரிகாரம் வேறு. அதைப் பெருவாருக எங்கும் அனுஷ்டிப்பதற்கில்லே.

சிறிய சமூகத்தினருக்கு கொசுக்களின் வியாபகத்தை ஒடுக்கும் வழியை வைத்தியர்களே கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். இந்த வருஷத்தில் மழை அதிகமாக இருந்துவருகிறது. ஆகையால் நாம் ஜாக்கிரதையாக இல்லாவிடில் கொசுக்கள் நமது சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தை உறிஞ்சி நமக்கு மலேரியா ஜுரம் ஏற்படும்படி செய்துவிடக் கூடும்.

சொற்ப ஜலத்திலும் கொசுக்கள் முட்டையிட்டுவிடக் கூடும். ஆனால் சொற்ப ஜலமாவது இருக்க வேண்டும். ஒரு காலித் தகரத்திலும், குப்பையில் கிடக்கும் உடைந்த சீஸாவிலும் கொசுக்கள் முட்டையிட்டு விடக் கூடும். ஒரு வாரம் அல்லது 10 நாள் வரை சேர்ந்தாற் போல ஒரு இடத்தில் சிறிதளவு ஜலம் தேங்கி நின்ருலும் அந்த இடத்தில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகி விடக் கூடும். வீடுகளுக்குள்ளும் அத்தகைய இடங்கள் இருக்கக் கூடும். புஷ்பக் கோப்பையிலுள்ள புஷ்பத்தை ஒருவாரம் வரை எடுத்து விடாமலிருந்தால் அதில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாவதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காண்கிருேம்.

செடிகளில் அடைசல் அதிகமாக இல்லாவிடில், அவைகளில் கொசுக்கள் தங்கியிருந்து முட்டை யிடுவது சாத்தியமில்லே. ஆனல் அவைகளுக்குப் பக்கத்தில் கொசுக்கள் தங்கியிருப்பது சாத்திய மாகிறது.

ஆகவே எந்த இடத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டுக்குள்ளிருக்கும் செடிகளேயும் பூண்டுகளேயும் பிடுங்கி எறிந்து விடுங்கள்; எங்கும் குப்பை சேர இடங் கொடுக்காதீர்கள்; உடைந்த தகரங்கள் எங்கேனும் கிடக்கவேண்டி யிருந்தால் அவைகளில் ஜலம் தேங்கியிருக்க முடியாதபடி அவைகளை நசுக்கி விடுங்கள்; பொந்துகளை அடைத்துவிடுங்கள்; அவைகள் பெரியவைகளாக யிருந்தாலும், சுகாதார அதிகாரிகள் அலக்ஷியமாக இருந்துவிட்டாலும் கருங் எண்ணெய் அல்லது மண்ணெண்ணையை அங்கு தெளியுங்கள்; மழைத் தொட்டிகளே நன்ருக மூடிவையுங்கள்; அல்லது அவைகளில் எண்ணெயை விடுங்கள். வீட்டுக்கு வெளியிலும் உள்ளேயும் கொசுக்கள் தங்கியிருக்கக் கூடிய இடங்களே அன்றன்ருடம் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அவைகள் விஷயத்தில் ஜாக்ரதையாக யிருங்கள்; ஜன்னல்களுக்கு மறைப்புத்திரை போட்டுவிடுங்கள்.

இந்த யோஜனைகளேப் பின் பற்றினல் போதுமென்பதில்லே. இவைகளே அனுஷ்டித்தால் புத்திசாலிகளுக்கு மென்மேலும் புதியயோஜனைகள் தோன்றும்.

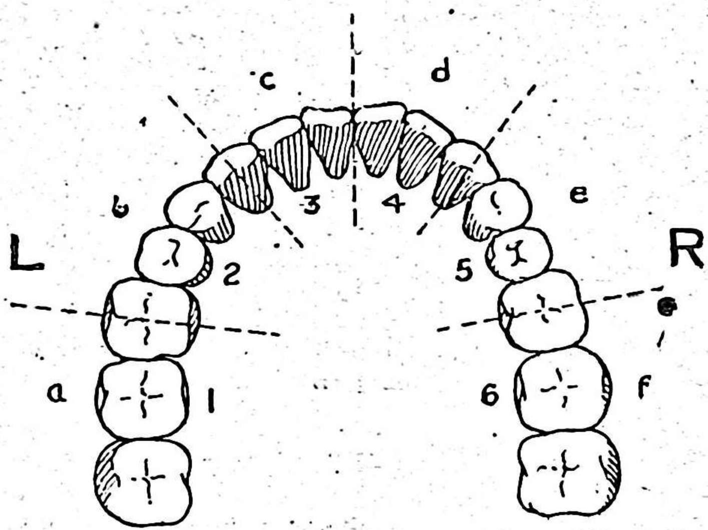
ஒவ்வொரு வைத்தியரும் இந்த விஷயத்தை முக்கியமாகக் கவனித்து, கொசுக்களால் விளேயும் அபாயங்களேப் பிணியாளிகளுக்கு எச்சரிக்கை செய்யின் கோடை காலத்தில் நமது தேசமானது வாஸத்திற்குத் தக்கதாக இருக்கும்.

சரீராரோக்யத்திற்கும் பற்களுக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

(ஆலிவர் டி. ஆஸ்பர்ன்)

1. குழந்தைகளுக்குச் சரியான ஆகாரத்தைக் கொடுத்து, அவைகளின்வாய் கோளங்கள் சரியான ஸ்திதியி லிருந்து வந்தால் குழந்தைகளுக்குக் காலாகாலத்தில் பற்கள் முளைத்து விடும்.

2. தொண்டையின் மேல் புறத்திலாவது, பின்புறத்திலாவது சதை வளர்ந்திருந்தாலும், இலசுனத்தில் கோளாறு இருந்தாலும், பற்களின் வளர்ச்சிக்கு இடையூறு ஏற்படும்.



3. குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைத்ததும் தாயாவது, தாதியாவது தின மிருமுறையாவது அவைகளை உப்பைக் கரைத்த ஜலம் அல்லது பாலில் தோய்த்த பஞ்சினால் மிருதுவாக சுத்தம்செய்து விடவேண்டும்.

4. குழந்தைகள் தங்களுடைய பற்களைத் தாங்களே சுத்தம் செய்துகொள்ளக் கூடிய நிலைமையை அடைந்ததும் தின மிருமுறை அவைகளை பற்களைத் துலக்கிக் கொள்ளும்படி அழுத்தப் பஞ்சைக் கொடுக்க வேண்டும். ஸோப் சம்பந்தமில்லாத பற்பொடியால் தேய்த்து அதனால் பற்களைத் துலக்கவேண்டும். அந்தப் பஞ்சால் ஒருமுறை தேய்த்தபிறகு அதை தூர எறிந்துவிடவேண்டும்.

5. பல் பிரஷ்கள் எப்பொழுதும் அசுத்தமாக இருக்கின்றன. பற்களினிடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் அவைகளில் சேர்ந்து அழுகிவிடக் கூடும். ஆகையால், அவைகளைக் கொண்டு மறுபடியும் பற்களைத் துலக்கினால்; பற்களிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலிய உபாதைகளிருப்பின் அந்த ரணங்களின் மூலமாக சரீரத்தில் வியாதி ஏற்படும்படி செய்துவிடக்கூடும்.

6. பல் பிரஷை உபயோகிக்கக் கூடாதென்று சொல்லியும் கேட்காமல் அதை உபயோகிப்பதாக இருந்தால், வியாதியாக இருக்கும் காலத்திலும், வாயில் அழற்சி ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும், சீதளம் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் அதை உபயோகிப்பின் பிறகு அதை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தில் சுத்தம் செய்யவேண்டும்; அல்லது அதையெறிந்து விடவேண்டும். வியாதி நன்றாகக் குணமாகும் வரை சுத்தம் செய்யப்பட்ட பல் பிரஷையாவது, புதிய பல்பிரஷையாவது உபயோகிக்கக்கூடாது. வியாதியாக இருக்கும் காலத்தில் சுத்தமான பல் பிரஷை உபயோகிக்க வேண்டும்; அல்லது சுத்தமான பல் பிரஷைப் பிறர் உபயோகப்படுத்தும்படி செய்ய வேண்டும்.

7. காலையில் எழுந்த பிறகும், இரவில் படுக்கச் செல்லுகையிலும் பற்களைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பல் பிரஷைக் கொண்டு இதைச் செய்வதாக இருந்தால், அதிக சோப் மயமில்லாத பிசினைக் கொண்டு துலக்கவேண்டும். இறுக்கிய பஞ்சை உபயோகிப்பதெனில், சோப் சம்பந்தமில்லாத பல்பொடியை உபயோகிக்க வேண்டும்.

8. போஜனத்திற்குப் பின் ஈறுகளுக்குக் கெடுதலன்னியில் பற்களினிடுக்குகளிலிருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பற்குச்சிகளால் வெளிப்படுத்தி விடவேண்டும். பிறகு வாயைச் சுத்தமான ஜலத்தினால் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

9. ஒவ்வொருவரும் இரண்டுமாதங்களுக்கொருமுறையாவது பல் வைத்தியரிடம் பற்களைக்காட்டி, அவைகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் செய்துவரின் பல வியாதிகளிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ளலாம்.

10. எந்த வயதிலும் சரீரமும் பற்களும் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்துவர வேண்டுமானால் நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தில் போதியவளவு இரும்பு, கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவை சேர்ந்திருக்கவேண்டும்.

11. அழுகிப்போன பற்கள் இருந்துவரின் சரீரத்திற்கும் இதர பற்களுக்கும் கெடுதி ஏற்படும். பற்களிலாவது ஈறுகளிலாவது கோளாறு இருப்பதை எந்தப் பல் வைத்தியரேனும் காணின், உடனே தகுந்த வைத்தியரிடம் போகும்படி அனுப்ப வேண்டும். ஏதேனும் கோளாறு இருப்பதாக அந்த வைத்தியருக்குத் தெரிந்தால், பல் வைத்தியரிடம் சிகிச்சைக்கு அனுப்பவேண்டும்:—இன்டர் நாஷனல் ஜர்னல் ஆப் மெடிஸின் அண்டு சர்ஜரி.

சிரிப்புக்கும் சரீரம் மனது இவைகளுக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

சிரிப்பினால் ஏற்படக்கூடிய சில நற்பயன்களை வெல்ஷ் என்பவர் மெடிக்கல் லைப் என்னும் பத்திரிகையில் விவரித்திருக்கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது:—சிரிப்பு உலகில் இயற்கையாக இருந்து வருகிறது. இருந்தாலும் பலர் நன்றாகச் சிரிக்கும்படி வைத்தியர்கள் நிர்ப்பந்தித்துச் சொல்லவேண்டியது அவசியமாக இருந்து வருகிறது. திடீரென்று வேடிக்கைப் பேச்சு ஏற்பட்டால் சிரிப்பு தானாகவே அதிகமாக ஏற்படுகிறது; இதனால் சுவாஸாசயங்களில் காற்றோட்டமேற்படுகிறது; ஹிருதயத்தில் உத்வேகம் உண்டாகிறது; ரத்தம் சரீரமெங்கும் சென்று எல்லா உறுப்புகளும் நன்றாக வேலை செய்யும்படி தூண்டுகிறது. எக்காரணத்தினாலாவது மனோ சஞ்சலமடைந்தவர்களாவது, தங்களைப்பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருப்பவர்களாவது, சிரித்துப் பார்க்கும்படி சொல்லப்படாவிடின், அவர்களைத் திருத்துவதற்கு வாய்ந்துள்ள நல்லதொரு சந்தர்ப்பம் நழுவ விடப்பட்டதாகும்.

சிரிப்பினால் சரீரத்திற்கு மாத்திரம் தான் அனுகூலமேற்படுகிற தென்பதில்லை; மனதிற்கும் அதனால் நன்மை ஏற்படுகிறது. இது சம்பந்தமாகப் பலவித விவரங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. பிணியாளிகள் அடிக்கடி சிரிக்கும்படி உபதேசிப்பதால் நல்ல பலன் இருக்கிறது. "சிரித்துக் கொழு" என்ற புராதனப் பழமொழியொன்றுண்டு. நன்றாகச் சிரித்துக் கொண்டிருக்கிறவர்கள் வெகு சுலபமாகக் கொழுத்து வருவதை நாம் அனுபவத்தில் காண்கிறோம். இதற்கு மாறானதும் உண்மை தான். அதாவது கொழுத்தால் சிரிப்பு தானாகவே வருமென்பது. மெலிந்த சரீரிகள் சிரிப்பது துர்லபமாகவிருக்கிறது. அவர்கள் முகத்தில் சிரிப்புத் தவழ்வதில்லை. ஆனால் கொழுத்தவர்கள் எப்பொழுதும் சிரிக்கிறார்கள்.

க்ஷயநோய்ப் பிணியாளிகள் செய்யக் கூடாதவை.

1. கண்டபடி தரையிலும், தெருக்களிலும், பொது ஸ்தலங்களிலும் எச்சில் துப்பாதீர்கள்.

2. உங்களுடைய வாயை மூடிக்கொள்ளாமல் தும்மாதீர்கள். கூடியவரையில் தும்மலைத் தடுத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

3. சாத்தியமானால் தும்மாமலே இருங்கள்.

4. எச்சிலை விழுங்கிவிடாதீர்கள். அவ்விதம் செய்வதால் மறுபடியும் சரீரத்தில் விஷம் சேர்ந்துகொண்டு, குடல்களில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் போய்ச் சேரக்கூடும். ஆகையால் எச்சிலை எப்பொழுதும் ஒரு கோப்பையில் துப்பிவிடுங்கள்.

5. உங்களுடைய கைகளையும் கால்களையும் சுத்தம் செய்து கொள்ளாமல் போஜனத்திற்குச் செல்லாதீர்கள்.

6. வீட்டில் எல்லோரும் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களை நீங்கள் உபயோகிக்காதீர்கள். தனிப் பாத்திரங்களை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

7. கெட்டுப்போன கைக்குட்டைகளை சட்டைப்பையில் வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

8. பிறருடன் கைகுலுக்காதீர்கள்; பிறருக்கு முத்தம் கொடுக்காதீர்கள்.

9. போதையைத் தரத்தக்க பானங்களைப் பருகாதீர்கள்.

10. உங்களுடைய அறைகளை வறட்சையான ஸ்திதியிலேயே தூலக்க அனுமதி கொடுக்காதீர்கள். தூம்புகளின் மூலமாக உங்களுடைய சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்திக்கக் கூடும். முதலில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்து கலந்த ஜலத்தால் சுத்தம் செய்துவிட்டு,பிறகு விளக்கச் சொல்லுங்கள்.

11. அதிக ஜனநெரிசலான அறையில் படுத்துத் தூங்காதீர்கள்.

12. தாழ்வாகவும், இருட்டாகவும், காற்றோட்டமில்லாமலு மிருக்கும் வீடுகளில் வசிக்காதீர்கள்.

13. பரபரப்புக் காட்டாதீர்கள்; எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாக விருங்கள்.

14. சாத்தியமானவரை திறந்த வெளிகளில் பொழுதைப் போக்கத் தவறாதீர்கள்.

15. சூரிய வெளிச்சம் சரீரத்திற்கு அதிக நன்மையைச் செய்யக் கூடுமாதலால் அதை அலக்ஷியம் செய்துவிடாதீர்கள்.

16. ஈக்கள் வியாதிகளைச் சுமந்து செல்லுவதால் அவைகள் உங்களை அணுக இடங்கொடாதீர்கள்.

17. உரிமை யேற்பட்ட மருந்துகளுக்கு அடிமையாகி விடாதீர்கள்.

18. அவசியமானபோது தகுந்த வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள். போலி வைத்தியரிடம் செல்லாதீர்கள்.

19. சரீரத்தில் நன்றாக் ஜீரணமாகக் கூடாததும், அதிகக்காரமாக இருப்பதுமான ஆகாரத்தைப் புசிக்காதீர்கள்.

20. இராக்காலத்தில் அதிகநேரம் விழித்திராதீர்கள். சாத்தியமானவரை இயற்கை வழிகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

21. கிலிப்தமான பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. மே, 1928. பகுதி 5.

அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல்.

வைசூரி காணாமல் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு அம்மை குத்திக்கொள்வது ஒன்றுதான் வழி. வைசூரியானது அபாயகரமான வியாதி. அது சுலபமாகத் தொத்திக் கொள்ளக் கூடியது. காற்றின் மூலமாக அது ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்கு சுலபமாகத் தொத்திவிடும். நம்மிடையிலிருந்து நமக்கு அருமையான பலரை வைசூரி கொள்ளைகொண்டுபோய், சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்துவந்த பல குடும்பங்களை நிர்க்கதியான நிலைமைக்கு ஆளாக்கியிருக்கிறது. பல அழகிய சரீரங்கள் பார்வைக்கு கோரத்தனமாக இருக்கும்படி அது செய்திருக்கிறது. ஆகவே, இந்தக் கொடிய வியாதியின் உபாதையிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ளுவதற்கு அவசியமான முன் ஜாக்கிரதைகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய வீட்டில் யாருக்கேனும் வைசூரி கண்டால் அவரை நல்ல காற்றோட்டமும், வறட்சையுமான அறைக்கு அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும். ஜன்னல்களையும், கதவுகளையும் திறந்துவைக்க வேண்டும், ஆயினும் அந்த இடங்களில் சிகப்புத் திரைகளைத் தொங்கவிட்டு வைக்க வேண்டும். தும்பு போன்ற தாள்கள ட்டிக் கொண்டு பிறருக்கு வியாதி தொத்தும்படி செய்யக் கூடிய மர சாமான்களையும், இதர கருவிகளையும் அந்த அறையிலிருந்து அப்புறப்படுத்திவிடவேண்டும். பிணியாளி சொஸ்தமடைந்தபிறகு அந்த அறையின் மூலை முடுக்குகளிலும் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து சுத்தம் செய்து, பிறகு சுவர்களுக்கு வெள்ளை யடித்துவிட வேண்டும். வைசூரி கண்டவர்களுடைய சரீரத்திலிருந்து அம்மைக் கொப்புளங்கள்மீதிருந்த தோல்கள் பூராவும் உதிரும்வரை மற்றவர்களுடன் அவர்கள் கலந்துகொள்ள அனுமதிக்கக் கூடாது. அம்மை புகட்டியவர்களுக்கு சிச்ருஷை செய்கிறவர்கள் முன் ஜாக்கிரதை செய்து கொண்டிருந்தாலன்றி அவர்களுக்கும் வைசூரி காணும். தகுந்த முன்ஜாக்கிரதை யென்பதற்கு அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல், அல்லது மறு அம்மை குத்திக் கொள்ளுதல், அல்லது அம்மை புகட்டியிருத்தல் என்று அர்த்தம். வைசூரி தொத்து நோய் போல் பரவி வருங்காலத்தில் அந்த வியாதியால் பீடிக்கப்படாமலிருப்பதற்கு உங்களுக்கும், உங்களுடைய குடும்பத்திற்கும், உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கும், குழந்தைகளுடைய குழந்தைகளுக்கும் முதல் அம்மையோ அல்லது மறு அம்மையோ குத்திக் கொண்டு விடவேண்டும்.

சென்னை நகரில் அம்மைகுத்திக்கொள்ள வேண்டியது கட்டாயமாகச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. 6 மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர்களோ அல்லது

காரியன்களோ அந்தக் குழந்தைகள் சென்னை நகரில் ஒரு மாதகாலத்திற் கதிகமாக வசித்திருந்தால், அதை அம்மை குத்தும் இடத்திற்கு எடுத்துப்போய் அம்மை குத்திக்கொண்டு வரவேண்டும். ஆகவே உங்களுடைய வீட்டில் அம்மை குத்தாத குழந்தையிருக்கும் பக்ஷத்தில் அதை எடுத்துக்கொண்டு போய் அம்மை குத்திக் கொண்டு வரத் தயங்காதீர்கள். அவ்விதம் செய்யாவிடில், உங்கள்மீது வழக்குத் தொடருவதற்கு நீங்கள் இடங் கொடுப்பதோடு, குழந்தைக்கும் எந்த நிமிஷமும் வைசூரி காணக்கூடிய நிலைமைக்கு இடங் கொடுத்தவர்களாவீர்கள். இவ்விஷயத்தில் காலகாணம் செய்வது அபாயகரமானது. அம்மை குத்தவேண்டிய காலத்தில் உங்களுடைய குழந்தை அசௌக்கியமாக இருந்தால், அம்மைகுத்துபவரோ அல்லது பயிற்சி பெற்ற உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியரோ குழந்தையைப் பரிசோதித்து, அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதற்கு லாயக்கான ஸ்திதியில் அது இருந்துவர வில்லை யென்று சர்ட்டிபிகேட் கொடுக்கலாம். அந்த சர்ட்டிபிகேட்டானது அதில் குறிப்பிட்டுள்ள காலம் வரையில் செல்லுபடியுள்ளதாக இருக்கும். அவசியமானால் அதிககாலத்திற்கும் சர்ட்டிபிகேட்டு வாங்கிக்கொள்ளலாம். ஆகவே குழந்தைகள் அசுகமாக இருக்கும் காலத்தில் அம்மை வைக்கப்பட்டு விடுமென்று பயப்படத்தேவையில்லை. குழந்தை அம்மை குத்திக் கொள்ளக் கூடியநிலைமையிலிருந்தால்தான் அம்மைகுத்துபவர் அம்மை வைப்பார். அவ்விதம் அம்மை குத்தியபிறகு, அம்மை குத்தியது பலித்திருக்கிறதா வென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட தினத்தில் குழந்தையை அவர் எடுத்துக்கொண்டு வரச்சொல்லுவார். அம்மை குத்தியது பலித்திருந்தால் பலித்திருக்கிறதென்று அவர் சர்ட்டிபிகேட் கொடுப்பார். புருஷப் பிரஜைகள் விஷயத்தில் இவ்விதம் கொடுக்கப்படும் சர்ட்டிபிகேட்டுகளைப் பத்திரமாக வைத்திருப்பது பிற்காலத்தில் உதவியாக விருக்கும். அம்மை குத்தியது பலிக்கவில்லையென்று தெரிந்தால், அம்மை குத்துபவர் சொல்லும் பக்ஷத்தில் மறுபடியும் குழந்தைக்கு அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். முன்போலவே அம்மை பலித்திருக்கிறதா வென்று அவர் பார்ப்பதற்காகச் சில தினங்களுக்குப் பிறகு குழந்தையை எடுத்துப் போகவேண்டும். மூன்றுமுறை தொடர்ச்சியாக அம்மை குத்தியும் பலிக்காவிடில், குழந்தைக்கு அம்மை குத்துவதில் பிரயோஜனமில்லை யென்று அம்மை குத்துபவர் சர்ட்டிபிகேட்டு கொடுத்துவிடுவார். ஆனால் அத்தகைய கேஸ்கள் அபூர்வமாகவே இருக்கும்.

அம்மை குத்தி 6-வருஷங்களுக்குப் பிறகு அம்மை புகட்டாமல் தடுப்பதற்கு அதற்குச் சக்தியில்லாமற் போய்விடுகிறது. ஆகவே ஆறுவருஷங்களுக் கொருமுறை அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். அடிக்கடி அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதால் எவ்விதக் கெடுதியுமில்லை. கவர்ன்மெண்டு உத்யோகங்களில் நுழைகிறவர்கள் அவ்விதம் நுழையும் காலத்தில் அம்மை குத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்று நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறது. இவ்விதமே கம்பெனிகள் அல்லது தொழிற்சாலைகளில் வேலைக்குச் செல்லுபவர்களும் அவ்விதம் வேலைக்குச்செல்லுகையில் அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். புதிதாக வேலைக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நபர்கள் முதன்முதல் வேலைக்கு வருமுன் அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டுமென்று மானேஜர்கள் வற்புறுத்தவேண்டும். பள்ளிக்குச் சென்றுவரும் மாணவர்களில் 12 வயதானவர்களுக்கு மறுபடியும் அம்மைகுத்தச் செய்ய வேண்டும். பாடசாலை மாணவர்கள், தொழிற்சாலைகளில் வேலைசெய்வோர் இவர்களுக்குள் இந்த வியாதி வியாபகமடைவதற்கு அதிக இடமிருக்கிறது. இப்பொழுது நகரில் வைசூரி வியாபித்திருப்பதுபோல் அது பரவி இருக்கும் காலத்தில் அவர்கள் மறுபடியும் அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். வருமுன் காப்பதே புத்திசாலித் தனமென்னும் தர்மத்தைப் பின்பற்றவேண்டும்.

அம்மை குத்துபவர்கள் தங்களுடைய கடமைகளைச் சரியாகச் செய்து வருவதற்கு நீங்கள் உதவி செய்யவேண்டும். வைசூரி வியாபகமாக விருக்கும் காலத்தில் அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதையோ மறுஅம்மை குத்திக் கொள்ளுவதையோ கழித்துக்கொண்டுவிடும் சுபாவம் சிலரிடத்தில் காணப்படுகிறது. அடிக்கடி அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதால் வியாதி வராமலிருப்பதற்குப் பதிலாக அது வந்துவிடுமென்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். அந்த எண்ணம் தவறானது. சாஸ்திரீய தர்மத்திற்கு விரோதமானது. நவீன காலத்தில் மனித சரீர க்ஷேமார்த்தம் பல வழிகள் கண்டு பிடிக்கப்பட் டிருக்கின்றன. அவைகளில் அம்மைகுத்திக் கொள்ளுவது ஒன்று. சாஸ்திரங்களையும், சாஸ்திரீயப் பரிகாரங்களையும் நீங்கள் உதறித் தள்ளிவிடக் கூடாது. வைசூரி காணுமலோ, வைசூரி கண்டால் அது அதிக உக்கிரமாக இல்லாமலோ செய்யக்கூடியது அம்மை குத்திக் கொள்ளுவது தான் என்று சாஸ்திரீயமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதை எப்பொழுதும் கழித்துவிடாதீர்கள்.

அம்மை குத்திக் கொள்ளுவ தானது அம்மைப் பாலைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்திக் கொள்ளுவதுதான். அந்த அம்மைப் பாலானது அம்மை குத்தப்பட்ட கன்றின் மடியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. சென்னையில் உபயோகிக்கப்படும் அம்மைப் பாலானது கிண்டி கிங் இன்ஸ்டிடியூட்டிலிருந்து தருவிக்கப் படுகிறது. சாஸ்திரீயமான வழியிலும், சுகாதார தர்மத்தை அனுசரித்தும் அது தயாரிக்கப் படுகிறது. ஆகவே அங்கிருந்து சப்ளை செய்யப்படும் அம்மைப் பாலானது சுத்தமானதென்பதிலும், நல்லபலனைக் கொடுக்கக்கூடிய தென்பதிலும் எவ்விதச் சந்தேகமும் இல்லை. அது கெட்டுப் போகாமலிருப்பதற்காக அது வெளியே அனுப்பப்படும் வரையில் பனிக் கட்டியில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அடிக்கடி கிண்டியிலிருந்து புதிய அம்மைப்பால் வந்துகொண் டிருக்கிறது. அது கெடுதலான தென்றாவது, பழையதென்றாவது பயப்படத் தேவையில்லை. கெட்டுப்போன அல்லது பழைய அம்மைப் பாலை உபயோகிப்பதை சுகாதாரஉத்தியோகஸ்தர் அனுமதிக்கமாட்டார். தொத்து வியாதிகளைப்போக்கி, பொது ஜன ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்குவதற்குச் சுகாதார இலாகா செய்துவரும் முயற்சியில் நீங்கள் உதவி செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் உங்களுக்கு நீங்கள் உதவி செய்தவர்களாவதோடு, உங்களுடைய சவுகரியத்தையும் பெருக்கிக் கொண்டவர்களாவீர்கள்.

கோஷாமுறையும் க்ஷயரோகமும்.

(டாக்டர் ஒப். ஜி ஸ்ரீகண்டர். எம். பி. பி. எஸ்.)

க்ஷயரோகம் என்று அழைக்கப்படும் வியாதியானது மனித சமூகத்திற்குப் பெரிய சத்துருவாக இருக்கிறது. வருஷந்தோறும் மனிதர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போய்விடும் பல வியாதிகளில் அது முதன்மை ஸ்தானத்தை வகித்திருக்கிறது. மனிதர்களைக் கொல்லும் வியாதிகளில் அது தலை சிறந்து விளங்குவது என்று பனியன் என்பவர் சொல்லியது வாஸ்தவமே. ஆரம்பத்தில் அது மனிதரைப் பீடிக்கையில் வெளிக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால் அந்த வியாதி கண்டிருப்பதே மனிதர்களுக்குத் தெரியாமலிருந்து, முடிவில் பிணியாளர்களுக்கு விமோசனமே இல்லாமற் போய்விடுகிறது. அது இருட்டில் நடமாடி பட்டப்பகலில் கொல்லக்கூடியதாக இருக்கிறது.

வைத்தியத் துறையிலும், சமூகத் துறையிலும் இந்த வியாதியைப்பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. "க்ஷய ரோகமானது வைத்

தியப் பிரச்சினை மட்டிலன்று; அது பொது ஜன ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி பிரச்சினைமட்டிலன்று; அது சமூகப் பிரசசினையென்ற விரிவான வியாக்யானத்தின்கீழ் வரக்கூடியது" என்று ஆர்ம்ஸ்டிராங் என்பவர் சொல்லுகிறார். ஒவ்வொரு வியாதியும் எதனால் உண்டாகிற தென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியம். எந்த வியாதியும் மசிந்துவரக் கூடியதாக இல்லாவிடினும் அதன் காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவதன் மூலமாக அது வாராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். வருமுன் காப்பதேசாலவும் சிறந்தது. ஆகவே க்ஷயரோகம் எதனால் உண்டாகிற தென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுவதில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

இந்தியாவில் இந்தவியாதியானது வருஷத்தில் 10 லக்ஷம் உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டுபோய் விடுவதால் இங்கு இது ஒரு முக்கியமான பிரச்சினையாக இருக்கிறது. பல வழிகளில் கிடைத்திருக்கும் தகவல்களிலிருந்தும், ஸர் லியோனார்ட்ரோஜர்ஸ், டாக்டர் லங்காஸ்டர், டாக்டர் சந்திரசேகரய்யர் முதலியவர்கள் செய்திருக்கும் ஆராய்ச்சியிலிருந்தும், மொத்த மரணத்தில் 10-க்கு 1 க்ஷய ரோகத்தால் ஏற்பட்டு வருகிறதென்று தெரிகிறது. இந்த விகிதாசாரம் அதிகமாகவு மிருக்கலாம். இந்த வியாதியானது நகரங்களிலிருந்து கிராமங்களுக்குப் பரவுகிறதென்றும், நடுத்தர வகுப்பினரும் தொழிலாளர்களும் நகர்களில் இந்த வியாதியை ஸ்வீகரித்துக் கொண்டு கிராமங்களுக்குப் போய் அங்கு மரிக்கிறார்களென்றும் டாக்டர் முத்து சொல்லுகிறார். பம்பாய் அல்லது கல்கத்தாவின் ஜனத்தொகை எத்தனையோ அத்தனை ஜனங்கள் ஒவ்வொரு வருஷமும் இந்தியாவில் இந்த நோயினால் இறந்து வருகிறார்களென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

வியாதிகள் அதிகமாகப் பரவுவதற்கு வியாதிகளைக் கண்டுபிடிக்கும் முறைகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் அபிவிருத்திகள் காரணமென்று சொல்லலாம். இதில் ஓரளவு உண்மையிருக்கிறதாயினும், இது விஷயமான புள்ளி விவரங்கள் சரியாக இந்த தேசத்தில் சேகரிக்கப்படுவதில்லையென்பதில் சந்தேகமில்லை. இந்தத் தகவலைக்கொடுக்க வேண்டியவர்களாகிய கீழ்த்தர ரிவினியூ உத்தியோகஸ்தர்கள், போலீஸ்காரர்கள், கிராம சிப்பந்திகள், தெருக்கூட்டிகள் இவர்களுடைய அறியாமையினால் க்ஷயரோகக் கேஸ்களில் பெரும்பாகம் வேறு பலதலைப்புகளிலும், முக்கியமாக ஜுரம் என்ற தலைப்பிலும் பதிவு செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

மேனாடுகளைவிட இந்தியாவில் இந்த வியாதியால் ஏற்படும் பிரச்சினையானது அதிக சிக்கலானதாகவும், அதிக விரிவானதாகவும் இருக்கிறது. இந்தியர்களுக்குள் இந்த வியாதி அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது. புருஷர்களைவிட ஸ்திரீகள் அதிகமாக இந்த வியாதியினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். கல்கத்தாவில் பிரசவிக்கக்கூடிய வயதிலுள்ள ஸ்திரீகளிடையே ஏற்பட்டு வரும் மரணங்கள் புருஷர்களிடையே ஏற்பட்டுவரும் மரணங்களுக்கு ஆறு மடங்காக இருக்கிறது.

இதர நாடுகளில் இந்த வியாதி வியாபகமடைவதற்குரிய காரணங்களுடன் இந்தியாவில் வேறு சில காரணங்களும் சேர்ந்து, இங்கு இந்த வியாதியின் வியாபகம் அதிகமாக இருக்கிறது. இது உஷ்ண தேசமாக இருப்பதால் இங்குள்ள உஷ்ணமும், தூம்பும், ஜன நெரிசலும், சுகாதாரக் குறைவும், மலேரியா முதலிய வியாதிகளின் வியாபகமும் சேர்ந்து, க்ஷய ரோகம் அதிக வியாபகமடையும்படி செய்கிறது. அவிபக்த குடும்ப முறை, பால்ய விவாகம், கோஷா முறை முதலிய சமூகப் பழக்கங்கள் ஜனங்களுடைய சக்தியைக் குறைத்து விடுவதால், இந்த வியாதி காண்பவர்கள் இதிலிருந்து தேறுவது அசாத்தியமாகி விடுகிறது.

கோஷா முறையும், அதை அண்டித் துள்ள வேறு சில வழக்கங்களும் சேர்ந்து

இந்தியாவில் க்ஷய ரோகம் அதிகமாக வியாபகமடையும்படி செய்கிறது. ஆதிகாலத்தில் கோஷா முறைக்கு எவ்வித அவசிய மிருந்திருந்த போதிலும், இப்பொழுது நமது சமூக வாழ்வில் அது பெரிய கெடுதலாக இருக்கிறதென்பதில் எவ்விதச் சந்தேகமுமில்லை. புராணகாலத்தில் கோஷா முறை இருந்ததில்லை. அந்தக் காலத்தில் இளவரசிகள் தாராளமாக வெளியில் போய் வந்துகொண்டிருந்தார்கள்; முனீஸ்வரர்களின் புதல்விகள் வனாந்தரங்களில் தாராளமாகவும், நிம்மதியாகவும் சஞ்சரித்து வந்தனர். சாவித்ரி என்பவள் தனக்குத்தகுந்த பர்த்தாவைத் தேடி ஆசிரமம் ஆசிரமமாகச் சென்றுகொண்டிருந்தா ளென்று நாம் படித்திருக்கிறோம்; ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவானுடைய சகோதரியான சுபத்ரை ஒரு மலையில் நடந்த சந்தையில் தாராளமாகப் போய்க்கொண்டிருந்த பொழுது அர்ஜுனனைச் சந்தித்து அவனை விவாகம் செய்து கொண்டதாகப் படிக்கிறோம்; சகுந்தலை தனது பிதாவில்லாத காலத்தில் விருந்தினருக்கு உபசாரம் செய்து கொண்டிருந்த சமயத்தில் துஷ்யந்தனைச் சந்தித்து அவனை விவாகம் செய்துகொண்டாளென்று படிக்கிறோம். இதுபோல் பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம்.

கோஷா முறையை ஆதரிப்பவர்கள் அதனால் பதிவிரதா தர்மம் பாதுகாக்கப் படுகிறதென்றும், சுதந்திரம் கொடுத்துவிடின் விபரீத பலனேற்படு மென்றும் சொல்லலாம். மகாத்மா காந்தி ஒரு கூட்டத்தில் ஒரு சமயம் பேசுகையில் திரை மறைவில் ஸ்திரீகளும் இருந்துவருவது தெரியாமலிருந்தபோது கோஷா முறையை அனுஷ்டித்தால்தான் பதிவிரதா தர்மத்திற்குப் பங்கம் ஏற்படாதென்று நினைப்பது பிசகென்று சொன்னார். ஸ்திரீகள் கோஷாமுறையை பின்பற்றும்படி சொல்வதால் அவர்களுடைய பதிவிரதா தர்மத்தைப் பாதுகாத்து விட முடியாது. அது நல்ல பயிற்சியினாலும், தன்னடக்கத்தினாலும் ஏற்படவேண்டும். கோஷா முறை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாக வியாபகத்திலிருந்து வருகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஸ்திரீகள் பதிவிரதைகளென்று சொல்வதற்கில்லை. அடைத்து வைத்திருப்பதால் ஆசை அதிகரிக்கிற தென்பதும், ஒதுங்கி யிருப்பதால் சன்மார்க்கக் குணம் போய்விடுகிற தென்பதும் இயற்கை தர்மங்கள். கிரமேண கோஷா முறையை ஒழித்து வந்தால், தன்னடக்கத்தின் பலனாக அவசியமான நல்ல குணம் உதித்து, நாளடைவில் நல்ல பலன் ஏற்படும்.

இந்தக் கொடிய வழக்கத்தை ஆதரிக்கிறவர்கள் அந்தப் புரங்களிலிருக்கும் ஸ்திரீகள் ராணிகளைப்போல் அரசாக்ஷி செய்து வருகிறார்களென்று சொல்லுகிறார்கள். இவ்விதம் எதைச் சொன்னாலும் அந்தப்புர வாழ்க்கையானது குழந்தைகள் உற்பத்தியிலும் மனோபீஷ்டங்களைப் பூர்த்திசெய்து வைத்துக் கொள்ளுவதிலும் அதிக ஆசையை வளர்த்து வந்து, நாளடைவில் க்ஷயரோகத்தினாலோ, வேறு வியாதியினாலோ, அவர்கள் உதவாக் கரையாகப் போய்விடும் நிலைமை ஏற்படுகிறது.

கோஷா ஸ்திரீகளின் வாழ்க்கையானது தொட்டிலில் ஆரம்பித்து, சுடுகாட்டில் தான் முற்றுப்பெறுகிறது. கடவுளின் சிருஷ்டியில் துர்ப்பாக்கிய சாலிகளான இவர்கள் மிருகங்களிலும் கேவலமாக அந்தப்புரங்களில் அடைத்து வைக்கப்படுகின்றனர். நல்ல காற்றை அனுபவிப்பதற்கு பசுக்களுக்கு இருந்துவரும் உரிமைகூட இவர்களுக்குக் கிடையாது. கோஷா முறையானது எத்துணை விபரீத வழியிலும் அனுஷ்டிக்கப்படுகிற தென்பதற்கு நான் ஒரு உதாரணம் சொல்லுகிறேன். ஒரு முஸ்லீம் ஸ்திரீ பவாலி சிகித்தாச்ரமத்தில் சிகிச்சை பெற்றுவந்தாள். நான் சூப்பரின்டெண்டுடனும், அந்தப் பிணியாளியின் கணவனுடனும் ஆஸ்பத்திரியைச் சுற்றிக்கொண்டு வந்தேன். அவர் படித்தவர். இந்தப் பிணியாளியிருந்த குடிசைக்கு நாங்கள் வந்ததும் நான் வெளியிலேயே தங்கிவிட வேண்டு

மென்று அந்த ஸ்திரீயின் கணவர் சொன்ஞர். அதாவது, அந்தப் பிணியாளியை நான் பார்ப்பதற்கு அனுமதிக்கப்படவில்லை. யுவரான எனக்கும் என்னிலும் பல வருஷங்கள் முதிர்ந்தவரும், வீட்டில் ஒருகாலும் சுடுகாட்டில் ஒருகாலுமாக இருக்கும் அந்தப் பிணியாளிக்கும் முதலெடுப்பில் ஆசை ஏற்பட்டுவிடுமென்று அவர் நினைத்துவிட்டார்போலிருக்கிறது. இதைப் படிக்கையில் இவ்விதமும் நடைபெறுமா வென்ற சந்தேகம் உதிக்கலாம். ஆனல் வாஸ்தவத்தில் இது நடந்தது. கணவனுடைய சின்ன புத்தியினுலேயே அந்த ஸ்திரீக்கு அந்த வியாதி ஏற்பட்டு, அது அவளைப் பீடித்திருந்து, முடிவில் அவளைச் சுடுகாட்டுக்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்தது.

கோஷா முறையில் சுத்தமான காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் ஸ்திரீகள் அனுபவிக்க முடியாமற் போய்விடுவதால் அவர்களுக்கு வியாதி ஏற்படுகிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக கோஷா முறை அனுஷ்டிக்கப் படுகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு கோரத் தன்மையை வியாதி அடைகிறது. ஜாதி, மதம் என்ற விலக்கில்லை. கோஷா முறை அனுஷ்டிக்கப்படும் இடங்களில் ஸ்திரீகளே அவதிப்படுகிறுர்கள். முஸ்லீம் ஸ்திரீகளிடையே கோஷா முறை இருந்து வருவதால் அவர்கள் அதிகமாகக் கஷ்டப்படுகிறுர்கள். முஸ்லீம் ஜனத்தொகை அதிகமாகவுள்ள கல்கத்தாவில் பரம ஏழைகளும் கோஷா முறையை அனுஷ்டிக்கிறுர்கள். அவர்களிடையே க்ஷயரோகம் அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது. முஸ்லீம் பிணியாளர்கள் அதிகமாகவுள்ள ஒரு வார்டில் ஏற்பட்ட மரண விகிதமானது ஹிந்து அல்லது கிறிஸ்தவப் பிணியாளர்கள் இருந்துவந்த வார்டுகளில் ஏற்பட்டதைவிட அதிகமாக இருந்தது. சமூக வாரியாகப் பார்த்ததில் முஸ்லீம்களில் 1000-க்கு 34·1ம் ஹிந்துக்களில் 28·3ம், ஐரோப்பியர்களில் 24·2ம், இந்திய கிறிஸ்தவர்களில் 29·8,ம் மரண விகிதம் இருந்தது.

கோஷா முறை அனுஷ்டிக்கப்படும் இடங்களில் க்ஷயரோகம் எவ்விதம் அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறதென்பதற்கு சூரத் ஜில்லாவில் ராண்ட் என்னுமிடத்தில் இருந்துவரும் நிலைமையே போதிய அத்தாக்ஷியாகும். இந்த நகரின் சுகாதாரம் எவ்வளவு திருப்திகரமான நிலைமையிலிருக்க வேண்டுமோ அவ்வளவு திருப்திகரமாகவே இருந்து வருகிறது. ஆயினும் மரண விகிதம் பின்வருமாறு இருந்தது:—

முஸ்லீம்கள்		ஹிந்துக்கள்	
புருஷர்கள்	ஸ்திரீகள்	புருஷர்கள்	ஸ்திரீகள்
2·15	6·7	1·05	1·36
மொத்தம் 8·85		2·41	

ராண்ட் முஸ்லீம்கள் சமூக வாழ்வில் ஹிந்துக்களைக் காட்டிலும் தகுந்த அந்தஸ்திலிருந்து வருகிறுர்கள். ஆகையால் ஆகாரம், உடை முதலிய விஷயங்களில் அவர்கள் ஹிந்துக்களைக் காட்டிலும் சவுகரியமான நிலைமையிலிருந்து வருகின்றனர். எனினும், முஸ்லீம்களிடையே கோஷா முறை அதிகக் கண்டிப்பாக இருக்கிறது. ஹிந்துக்களிடையே அந்த வழக்கமில்லை. மேற்கண்ட புள்ளி விவரங்களிலிருந்து பலனைத்தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அடைத்துக் கிடப்பதால் க்ஷய ரோகம் எவ்விதம் ஏற்படுமென்று கேட்கலாம். இதற்குப் பதில் சுலபமாகச் சொல்லி விடலாம். ஆரோக்கியமாக விருக்கும் மனித சரீரமானது வியாதிகள் பிடிக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குத்தாராளமாக பிராணவாயு கிடைக்க வேண்டும். இராக்காலங்களில் சாத்திய அறைக்குள் படுத்துத் தூங்குவதால் ஏற்படும் குறையானது பகலில் திறந்த வெளிகளில் உலாவுவ

தாலும் சுவாஸாசயங்களுக்கும் தசைகளுக்கும் நல்ல வேலை ஏற்படுவதாலும் இட்டு நிரப்பப் படுகிறது. இரவையும் பகலையும் அடைத்துள்ள இடங்களிலேயே கழித்து, சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைத் தரக்கூடிய காரிய மெதையும் செய்யாவிடின் சரீரபலம் குறைந்து, வியாதிகள் தாக்கக்கூடிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. சரீரமானது வியாதிகள் ஊரிக் கிளம்புவதற்குப் பக்குவமான நிலைமையை அடைந்து விடுகிறது. இவ்விதமே க்ஷய ரோகத்திற்கு அஸ்திவாரம் போடப்படுகிறது.

கோஷா முறையை அனுஷ்டிக்கும் ஸ்திரீகளுடைய சரீர பாணியே மாறி தோள் பட்டைகள் முன்னே தள்ளிக்கொண்டுவந்து விடலாம். இது ஒழுக்கத்திற்கடையாளமெனக் கருதப்படுகிறது. இந்த வழக்கமானது அவர்கள் அறியாமலே ஏற்பட்டு விடுகிறது. இவ்வித பாணியினால் சுவாஸாசயங்கள் சரியாக வேலைசெய்ய முடியாமற் போய்விடுகிறது. ஆகையால் ரத்தமானது சுவாஸாசயங்களில் தாராளமாகச் செல்லுவது சாத்யமில்லாமற் போய்விடுகிறது. ஆகவே க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் தங்கி வளருவதற்கு இடமேற்பட்டு விடுகிறது.

சென்ற 60-வருஷ காலமாக இங்கிலாந்தில் முக்கியமாக ஸ்திரீகளிடையே க்ஷய ரோகத்தின் வியாபகம் குறைந்திருக்கிறதென்பதை நான் குறிப்பிட வேண்டியிருக்கிறது. மரணவிகிதமும் அதன் பலனாகக் குறைந்திருக்கிறது. ஸ்திரீகளுடைய வாழ்வில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதலே இதற்குக் காரணமென்று சொல்லப்படுகிறது. இந்தக் காலத்திற்கு முன் இங்கிலாந்திலும் கோஷா முறை இருந்துவந்தது. ஸ்திரீகள் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருந்துகொண்டு வந்தனர். க்ஷயரோகம் அல்லது சரீர துர்ப்பலம் அதிகரித்து வந்தது. அவர்கள் அறைகளில் கதவுகளைச் சாத்திக்கொண்டு வசித்து வந்தனர். பூவேலை செய்வதைத் தவிர மற்ற காரியங்களைச் செய்வது ஸ்திரீகளுக்கு எடுத்ததன்றென்று அவர்கள் சொல்லிவந்தார்கள். வியாயாமம் செய்வதும் தங்கள் பாலினருக்கு ஏற்பட்டதில்லை யென்று அவர்கள் சொல்லி வந்தனர். இந்த வழக்கங்களெல்லாம் இப்பொழுது நழுவ விடப்பட்டு விட்டன. இதன் பலனை இப்பொழுது இங்கிலாந்து அனுபவித்து வருகிறது.

கோஷா முறையை உத்தேசித்து வீடுகளைக் கட்டும் முறையையும் மாற்றிக்கொண்டு விடுகிறார்கள். கல்கத்தா மாஜி சுகாதார உத்தியோகஸ்தரான டாக்டர் டிரேக் என்பவர் இது சம்பந்தமாகப் பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்.—

"கீழ்த் தேச நகரங்களின் அமைப்பைக் கவனிக்கையில் கோஷா முறையின் பலனாக வீடுகள் ஒருவிதமாகஅமைக்கப்படுவதை அலக்ஷியம் செய்து விடுவதற்கில்லை. வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகளை வெளியிலுள்ளவர்கள் கவனிப்பதற்கு இடமில்லாதபடி வீடுகள் கட்டப்படுகின்றன. பெரிய வீடுகளில் அந்தப்புரத்தில் கீழ் தட்டுகள் கிடங்குகளுக்கும், சமையல் வேலைகளுக்கும் கொடுக்கப்படுகிறது. அநேக வீடுகளில் சமையலறைகள் சிறியவைகளாகவும், காற்றோட்ட மில்லாதவைகளாகவும், புகை சூழ்ந்தவைகளாகவும் இருக்கின்றன. ஸ்திரீகள் இந்த அறைகளிலேயே தங்களுடைய காலத்தில் பெரும்பாகத்தைக் கழிக்கவேண்டி யிருக்கிறது."

வீடுகளில் அதிகமாக அசுத்தங்கள் சேருவதற்கும், வீடுகள் சுகாதாரக் கேடான நிலைமையி லிருப்பதற்கும் கோஷா முறையே காரணம். கோஷா முறையைக் காப்பாற்றுவதற்காகப் போதியவளவு வெளிச்சமும், காற்றோட்டமுமில்லாத விதமாக வீடுகள் அமைக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இவ்விதம் வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும் இல்லாமற் செய்து விடுவதாலேயே கோஷாமுறையினால் அதிக விபரீதம் விளைகிறது. உள்ளே யிருப்பதை வெளியி லிருப்பவர்கள் பார்க்காமலிருப்பதற்காக வாயில் நிலைகளில் கந்தல் துணிகள் கட்டித் தொங்கவிடப்படுகின்றன. அந்தத் துணிகள் எந்த அளவு கந்தலாக இருக்

கின்றனவோ அதற்குத் தகுந்தபடிதான் வீட்டுக்குள் சுகாதார நிலைமை இருக்கும்.

தன்னுடைய வீட்டிலிருக்கிறவர் ஒவ்வொருவருக்கும் குடும்பத் தலைவன் ஆகாரமும், உடையும் கொடுப்பது போல் நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் கொடுக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கவில்லையா? சுகாதார முறையில் வீடுகளைக் கட்டுவதற்கு வசதிகளில்லாதவர்களும், காற்றோட்டமில்லாத இடங்களில் வசிக்கவேண்டிய நிலைமையிலிருப்பவர்களும் கோஷா முறையை அனுஷ்டிக்கும்படி செய்வது கொடிது, கொடிது.

வீட்டுக்குள்ளேயே கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பும் வழக்கம் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருவதால் க்ஷயரோகம் வியாபகமடைவதற்கு இடமேற்படுகிறது. இந்த வழக்கத்தை விட்டுவிடின் கோஷா முறையிலுள்ள விசேஷத்தில் பெரும்பாகம் போய்விடும். கோஷா முறையும் எச்சில் துப்புதலும் அடியிற்கண்ட வழிகளில் ஒன்றுக்கொன்று உதவியாக இருக்கின்றன:—

1. அந்தப் புரங்களில் சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும் இல்லாததால், கிருமிகள் அதிக காலம் சக்தியை இழக்காமலிருந்து வருகின்றன. நல்ல சூரிய வெளிச்சத்தில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் இறந்துவிடுகின்றனவென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

2. கோஷா முறையால் கிருமிகள் விருத்தியடைவதற்கு இடமேற்படுகிறது. கோஷா ஸ்திரீகள் சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் இல்லாததால் துர்ப்பலர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் வியாதி காணக்கூடிய ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றனர். சிறிதளவு வியாதி வாசனை அடித்தாலும் அவர்களை அது படுக்கையில் கிடத்தி விடுகிறது.

3 கோஷா முறையில் வியாதியுள்ளவர்களும் வியாதியில்லாதவர்களும் நெருங்கிப் பழக நேரிடுகிறது.

இந்தியாவில் அவிபக்த குடும்பமுறை அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருவதால், அந்தப்புரத்தில் ஸ்திரீகள் அதிகமாக அடைப்பட்டுக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. அவர்களில் சிலர் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவர்களால் பிறருக்கும் வியாதி தொத்தி விடுகிறது.

இவ்விஷயத்தில் ஹிந்துக்களைவிட முஸ்லீம்களே அதிகக் குற்றவாளிகள் என்று சொல்லலாம். எச்சில் துப்பும் துர்வழக்கத்தால் அந்தப்புரத்துச் சுவர்கள் அசங்கியப் படுத்தப்பட்டிருப்பதை நாம் காணலாம். இதனுடன் வெற்றிலையும் புகையிலையும் போட்டுக் கொள்ளும் வழக்கம் இருப்பின் சொல்ல வேண்டியதில்லை. கோஷாஸ்திரீகளிடையே வெற்றிலைப் போட்டுக்கொண்டு துப்பும் வழக்கம் சர்வசாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. சிலர் புடவை தலைப்புகளைக் கைக்குட்டையாக உபயோகிப்பதும் சர்வசாதாரணமாக இருந்துவருகிறது. இது மிகவும் ஆட்சேபகரமானதால் இதை அழுத்தமாகக் கண்டிக்கவேண்டும்.

இன்னொரு கெட்ட வழக்கமும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. சரீரத்தை சர்வாங்கம் மூடிக்கொள்ளுவதற்காக ஒரே போர்வையை எல்லோரும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இவ்விதம் போர்வையை எல்லோரும் உபயோகிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதலை அதிகமாக வர்ணனை செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. அதே போர்வையை க்ஷயரோகம் முற்றிப்போனவர் ஒரு சமயத்தில் உபயோகித்திருக்கலாம். மற்றொரு சமயத்தில் ஒரு வியாதியுமில்லாதவர் அதை உபயோகிக்கலாம். இவ்விதம் உபயோகிப்பதால் எத்தனை அபாயமேற்படக்கூடுமென்பது நான் சொல்லாமலே விளங்கும். கோஷா முறையுடன் கூட செட்டகாற்று முறை யென்று டாக்டர் லங்காஸ்டர் அழைக்கும் மற்றொரு வழக்கமும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. ரகசியத்தை உத்தேசித்து எல்லோரும் அறையின் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிக்கொண்டு படுத்துக்

கொள்ளுகிறார்கள். சிலர் முகத்தையும் மூடிக்கொண்டு விடுகிறார்கள். ஆகவே அதே காற்று திரும்பத் திரும்ப சுவாஸிக்கப் படுகிறது. இதனால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதியையும் சொல்லவேண்டியதில்லை.

கோஷா முறையுடன் பால்ய விவாகமும் நமது சமூகத்தில் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. விவாகத்திற்கு முன்னில்லாவிடில் உடனேயாவது 9-அல்லது 10-வயதுள்ள பெண்கள் அடைப்பில் வைக்கப்படுகிறார்கள். விவாகமான முதல் வருஷத்தில் அவர்கள் சந்துஷ்டியாக இருப்பதற்கில்லை. தன்னுடைய வீடு, பெற்றோர்கள், சுதந்திரம் இவைகளை விட்டுவிட்டு, புதிய பந்துக்களிடையே வசிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அந்தப் பெண்ணின் சரீரம் பருவஸ்திதியை அடையுமுன்பே புத்திகெட்டதனமான வழியில் பால்ய புருஷனாலோ, அல்லது இரண்டாவது விவாகம் செய்துகொள்ளுகிறவனாலோ, அந்தப் பெண் இம்சிக்கப்படுகிறாள்.

பம்பாய் பிராமணரல்லாத சமூகத்தின் தலைவரான ஸ்ரீமான் யாதவர் 5-வயதுக்குள் விவாகமானவர்கள் பம்பாயில் 74000-குழந்தைகள் இருக்கிறார்களென்று கணக்கெடுத்திருக்கிறார். இவர்களில் 3574-குழந்தைகள் விதவைகள். 2000-குழந்தைகள் ஒரு வயதுக்கு முன் விவாகம் செய்யப்பட்டவர்கள். 5-வயதுக்குமேல் 10-வயதுக்குட்பட்ட பெண்களில் 3½-லட்சம் பேர்கள் விவாகமானவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்தியாவின் இதர பாகங்களிலும் இதே நிலைமை தான் இருந்துவர வேண்டுமென்று எதிர் பார்க்கலாம். இந்தப் புள்ளி விவரங்களைப் பற்றி அதிகமாக வியாக்கியானம் செய்யத் தேவையில்லை.

சமீபத்தில் கூடிய ஸ்திரீகள் மகாநாட்டில் பரோடா மகாராணி அவர்கள் கோஷா முறையினாலும், பால்ய விவாகத்தினாலும் ஏற்படும் கெடுதல்களை வெளியிட்டிருக்கிறார். கோஷா முறையில் என்ன நடக்கிறதென்பதை இந்த முறையை ஆதரிப்போர் தீர்க்கமாகப் பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். வாலப்பருவம் நடக்கும் சமயத்திலேயே சிறு பெண்கள் தாய்மார்களாகி விடுகிறார்களென்றும், வாலப்பருவத்தை அனுபவிக்கமுடியாமற் செய்துவிடுவதால் கல்வி அறிவை அவர்கள் பெறமுடியாமற் போய் விடுகிறதென்றும் மகாராணியே சொல்லியிருக்கிறார். கோஷா முறையினாலேயே நமது தேசத்தில் சிசுக்களின் மரணவிகிதமும் அதிகமாக இருக்கிறது. பால்யவிவாகம், ஏழ்மைத்தனம், சரியான வாழ்க்கைமுறையில்லாமை, சரியான ஊட்டமில்லாமை, பால்ய விவாகத்தினால் ஸ்திரீகளின் சக்தி குறைந்து விடுதல், இவைகளாலேயே நமது தேசத்தில் சிசுக்களின் மரண விகிதம் அதிகமாக இருக்கிறது. வாழ்க்கை முறை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கேவலமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு பிரஜோற்பத்தி அதிகரிக்கிறதென்று ஆசிரியர் தாம்ஸன் சொல்லுகிறார்.

சென்னை	1000-க்கு	199
வங்காளம்	,,	207
பஞ்சாப்	,,	306
பம்பாய்	,,	320
ஐக்கிய மாகாணங்கள்		352

ஒரு பெண் சரியாக வளர்ச்சியடைவதற்கு கவலையில்லாமலும், சந்துஷ்டியாகவுமிருந்து வரவேண்டும். கோஷா முறையுடன் பால்ய விவாகமும் சேர்ந்துவிடின் க்ஷய ரோகம் ஏற்படுகிறது. கோஷாமுறை நீண்டகாலமாக அனுஷ்டானத்திலிருந்து வரும் முறையேயன்றி மதக் கடமையாக ஏற்பட்டதன்று. பால்யத்தில் பெண்களுக்கு விவாகம் நடந்ததாக நமது புராணங்கள் கூறவில்லை. அக்காலத்தில் 14 வயதுக்குமேல் 16 வயதுக்குள்ளேயே விவாகங்கள் நடந்திருக்கின்றனவென்றும், சில கேஸ்களில் 18 வயதுக்கு மேல் 20 வயதுக்குள் கூட விவாகங்கள் நடந்திருக்கின்றனவென்றும் நாம் படிக்கிறோம். உத்தரை, சகுந்தலை, சாவித்திரி இவர்கள் விஷயத்தை இதற்கு உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

கோஷா முறையினால் ஏற்படும் கெடுதல்களில் சிலவற்றை மேலே சொல்லியிருக்கிறேன். நான் இந்தக் கெடுதல்களை மிகைப் படுத்திக் கூறியிருப்பதாகச் சொல்லக்கூடும். அந்தக் குற்றத்திற்கு நான் ஆளாயினும் பிரசாரகர்களுக்கு அது ஒரு தந்திரமாக இருக்கிறது. இந்தக் கொடிய வியாதிக்கு நானே ஒரு சமயத்தில் ஆளாகியிருந்ததால், இதைப்பற்றி எனக்கு பலமான உணர்ச்சியிருந்து வருவது சகஜமேயாகும். இதை மற்றொரு சமாதானமாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம். க்ஷயரோகக் கிருமிகளால் தான் இது ஏற்படுகிறதென்பதில்லை. சமூக, பொருளாதார, தொழில் வாழ்வை அனுசரித்தே அதன் வியாபகம் இருக்கிறது. இந்த வியாதியை அறவே ஒழிக்க வேண்டுமாயின், சமூக புனருத்தாரண வேலையையும் கையுடனே செய்து வரவேண்டும். ஜனங்களுடைய சமூக வாழ்க்கையைத் திருத்தாத எந்த முறையும் பலன் தராது. ஆண்டவன் நமக்கு வியாதி ஏற்பட வேண்டுமென்று விதித்திருக்க வில்லை. துர்ப்பழக்கங்களை நாம் அனுஷ்டித்துவருவதாலேயே வியாதி ஏற்படுகிறது. இந்த கெட்ட வழக்கங்களை ஒழிக்கவேண்டுமென்று இந்த சந்ததியார் பலமாகப் பிரசாரம் செய்ய வேண்டும்.

ஹிந்து மகா சபையும், முஸ்லீம் லீக் மகா சபையும் இத்துறையில் நல்ல வேலை செய்யலாம். அவர்கள் இந்த வேலையில் தீவிரமாக இறங்கட்டும். முஸ்லீம்கள் திருக்கி காட்டி யிருக்கும் வழியைப் பின்பற்றியாவது கோஷா முறையைத் தடுக்கவேண்டும்.

ஹிந்துக்கள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் மத பூர்வமாக கோஷா முறை ஏற்பட்டிருக்க வில்லை. புராணகாலத்தில் ஹிந்துக்களிடையே இந்த வழக்கம் இருந்ததில்லை. முஸ்லீம்களாட்சிக் குட்படாமலிருந்த சென்னையிலும் மகாராஷ்டிரத்திலும் கோஷாமுறை அனுஷ்டானத்திலிருந்து வராமலிருப்பதிலிருந்து, அன்னியருடைய முயற்சியாலேயே கோஷாமுறை ஏற்பட்டிருக்கிறதென்பது வெளிப்படுகிறது. முகமூடிகளும், சுவர்களும் ஸ்திரீகளின் கற்பைக் காக்கக்கூடியவைகளல்லவென்றும், அவர்களுடைய குணமும் ஒழுக்கமும் தான் அவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்றும் ஸ்ரீ ராமச்சந்திர மூர்த்தி ஒரு சமயத்தில் சொல்லியிருக்கிறார்.

நாம் எத்தனை வேளை சாப்பிடவேண்டும்?

(டாக்டர் பிரேட்ரீன்ஹோல்ட்).

அமெரிக்கர்கள் தினம் மூன்றுவேளை சாப்பிடுகிறார்கள். சில சமயங்களில் இராக்காலத்தில் காக்ஷிசாலைக்குப் போனால் அதன் பிறகு ஏதேனும் புசிக்கிறார்கள். சில தேசங்களில் 7-அல்லது 8-முறை ஜனங்கள் புசிக்கும் வழக்கம் இருந்துவருகிறது. சில இடங்களில் இரண்டுவேளை போஜனமே உட்கொள்ளப்படுகிறது. அவர்கள் ஒருவேளை போஜனத்துடன் நிறுத்திக் கொள்ளின் அதிர்ஷ்டசாலிகள் என்று கருதலாம். ஒரு மனிதருக்கு ஒருநாளைக்கு எத்தனை வேளை ஆகாரம் வேண்டுமென்று பலர் தங்களைவில் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்திருக்கிறார்கள். பல வைத்தியர்கள் தங்களுடைய பிணியாளர்கள் விஷயத்திலும் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்திருக்கிறார்கள்.

மிருகங்களுடைய ஆகாரக் கணக்குகளிலிருந்து நாம் ஒருவித முடிவுக்கும் வருவதற்கில்லை. அவைகளுடைய ஜீரணசக்தியில் தாரதம்யமிருக்கிறது. அவைகள் ஒரேவகையான ஆகாரத்தையும் புசிப்பதில்லை. நமது தேகத்திற்கு வேண்டியதைப் புசிக்கவேண்டும். ஆனால் நாம்புசிக்கும் அளவானது

நமது ஜீரண சக்தியைப் பாதுகாக்கக் கூடிய தாக இருக்கவேண்டும்.

பலர் ஒரு வேளை ஆகாரத்தைக் கைவிட்டு விடுவதால் அவர்களுக்கு நல்ல ஜீரண சக்தி யிருந்து வருகிறது. அவர்களுடைய பளு வும், வலுவும் அதிகரிக்கின்றன. முந்தின வேளை ஆகாரங்களை ஜீரணம் செய்துகொள் வதற்கு இரைப்பைக்குப் போதிய அவகாச மிருப்பதே இதற்குக் காரணமாக இருக்க வேண்டும்.

முந்தின வேளையில் புசித்த ஆகாரத்தில் ஒரு பாகம் ஜீரணமாகாம லிருக்கையில் புதிய ஆகாரத்தைப் புசிக்கக் கூடாதென்று பரீ க்ஷைகள் மூலமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. இதற்குக் காரண மென்னவெனில், இரைப் பையின் கீழ்ப் பக்கத்தில் ஒரு கதவு இருக் கிறது. ஆகாரம் ஜீரணமாகும் காலத்தில் புரோட்டீன் ஆகாரங்கள் ஜலப்பிராயமாகும் வரையில் டியோ டீனத்தில் இரைப்பையி லிருந்து ஆகாரம் போய்விடாமல் அந்தக் கதவு அடைத்துக்கொண்டிருக்கிறது ஜீரண மாகாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் இருக்கும் வரையில் இந்தக் கதவு திறக்கப்படாம லிருப் பதால், நாம் புசிக்கும் ஆகாரமானது இரைப் பையிலிருந்து காலியாவதற்கு 4 அல்லது 5 மணி நேரமாகிறது. ஒருவர் களைத்திருந் தாலும், அவருடைய இரைப்பையில் கோ ளாறு இருந்தாலும் இதற்கு அதிக அவகா சம் வேண்டியிருக்கும். இரைப்பை காலியா வதற்கு 8-மணி நேரமாயிருப்பதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

காலையில் சாப்பிட்ட ஆகாரம் பூரணமாக ஜீரணமாகாம லிருக்கையில் இடைவேளைப் போஜனத்தையும், மாலைப் போஜனத்தையும் உட்கொண்டு விடின் என்னநேரு மென்ப தைச் சொல்லவேண்டியதில்லை. மத்தியா னத்தில் சாப்பிட்ட பதார்த்தம் ஜீரணமாக வில்லையோ யென்று இவ்வித நிலைமையில் எவரும் சொல்வதில் அதிசய மொன்று மில்லை. 5-மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிடுவதே உசிதம். பசியில்லா விடில் ஒரு வேளை புசிக்காமலிருந்து விடுவது உத்த மம்.

ஆகாரத்திற்குப் பிறகு இரைப்பை கனத் திருந்தால், அதற்குச் சிறிது விடுமுறை கொடுக்க வேண்டும். நாக்குத் தடித்திருக் கையிலும் சுவாஸத்தில் துர்க்கந்தம் வீசுகையி லும் பழங்களையாவது, பழ ரஸத்தையாவது உட்கொள்வது அனுகூலத்தைத்தரும். காலா காலமறிந்து இந்தப் பரிகாரத்தைச் செய்து கொண்டால், சீதளத்தால் தாக்கப்படுவதி லிருந்து தப்புவிக்கலாம்.

மூன்றுபேர்களின் சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

(ஜூலியா ஹௌஸ்டன் ரெயிலி.)

மூவரில் ஒருவர் உடனே அணிந்து கொள்ளுவதற்கு வேண்டிய ஆடைகளைத் தயாராக வைத்திருக்கும் ஸ்டோரின் பிர தான நிர்வாக உத்தியோகஸ்தர்; மற்றொரு வர் தொழில் துறையில் ஆராய்ச்சி செய்பவர்; மற்றொருவர் ஆலைக்காரர். அவர்களுடைய சுகாதாரக் கோட்பாடுகளை மற்றவர்களும் பின்பற்றிப் பலனடையலாம்.

இடைவேளைப் போஜனம்.

முதல் பெயர்வழி பாதி கிரீமும் பாதிப் பாலுமாகவுள்ள ஒரு கோப்பை பாலையும், வெண்ணெயையும், பழ ஸாலடையாவது அல்லது ஒரு கோழிமுட்டையையாவதும் உப யோகிக்கிறார். அதிகமாக ஒன்றையும் சாப் பிடுவதில்லை. இரண்டாவது பெயர்வழி அதே ஹோட்டலில் மரக்கறி பதார்த்தங்களை தினம் புசிக்கிறார். இதில் தினந்தோறும்

மாறுதலிருப்பதால், இந்த மாறுதல் அவருக்குப் பிடித்திருக்கிறது. அவர் மோரைக் குடிக்கிறார். மூன்றாவது பெயர்வழி மாமிஸத்தையும், வறுக்கப்பட்ட பதார்த்தங்களையும் தவிர மற்றவைகளைப் புசிக்கிறார். காப்பியையாவது, தேத்தண்ணீரையாவது, புகையிலையையாவது உபயோகிப்பதில்லை. அவருக்கு டென்னிஸ் விளையாட்டில் அதிகப் பிரியம். நல்ல சரீரக்கட்டுடையவர். சமுத்திரக் கரையில் கோடைகால வாசஸ்தலத்தை அவர் வைத்துக்கொண்டிருப்பதால் கப்பலில் செல்லுகிறார்; நீந்துகிறார்; கோல்ப் விளையாடுகிறார்.

மாமிஸக்கலப்பில்லாத ஆகாரம்.

இரண்டாவது பெயர்வழி சதைப்பற்றுள்ள இருவரை மாமிஸ சம்பந்தமில்லாத ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வளர்த்துவருகிறார். மாரிகாலத்தில் இரண்டொரு மாதங்களுக்கொருதடவை தான் சிறிது மாமிசத்தைக் கொடுக்கிறார். அவர்கள் முகவிலாஸத்துடன் விளங்குகின்றனர். பாலை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் தான் இவ்வித வதனம் ஏற்படுகிறதென்று நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால் அந்தக் குடும்பத்தினர் பாலையே சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை.

ஜலபானம்.

முதல் பெயர்வழி தமக்குப் பக்கத்தில் எப்பொழுதும் ஒரு ஜலக் கூஜாவை வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். சேவகன் காலையிலும், மத்தியானத்திலும் அதை நிரப்பி விடுகிறான். மற்ற இருவரும் ஜலத்தை ஜில்லென்று செய்யும் கருவிகளைத் தங்களுடைய சொந்தக் காரியாலயங்களில் வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். அதிலிருந்து ஜலத்தை அடிக்கடி பருகுகின்றனர்.

வியாயாமமும் ஆசுவாஸமும்.

மூவரும் கிலிப்தமான காலத்தில் இடைவேளைப் போஜனத்திற்குச் செல்லுகின்றனர். இடைவேளைப் போஜனத்திற்கு பிறகு மூவரும் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுகின்றனர். ஆபீஸ்வேலை எப்படிப் போனாலும் அவர்கள் லக்ஷியம்செய்வதில்லை.

இரண்டாவது பெயர்வழியின் குடும்பத்தினர் அவருடைய காரியாலயத்திற்கு அப்பாலுள்ள கிராமத்தில் வசித்து வருகின்றனர். அங்கு அவருக்கு 20 ஏக்கர் பூமி யிருக்கிறது. அதில் ஒழிந்த நேரங்களில் செடிகளை வெட்டியும், மரங்களைக் கழித்தும் வருகிறார். இத்தகைய வேலைகளில் அவருக்கு அதிகத் திருப்தி.

முதல் பெயர்வழி நகரிலுள்ள முதல்தர ஹோட்டலில் தங்கியிருக்கிறார். இருந்தாலும் அவர் குக்கிராமத்திலுள்ள கிளப்பின் அங்கத்தினராதலால் கோல்ப் விளையாட அங்கு செல்லுகிறார். தினம் 5-மைல் தூரமாவது அவர் நடக்கிறார். எல்லோரும் இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச்செல்லுகின்றனர். மரங்களை வெட்டியும் இதர வேலைகளைச் செய்தும் வருவோருக்கு சுலபமாகத் தூக்கம் வந்துவிடுகிறது. மற்ற இருவரும் தூக்கம் வருவதற்கு சிரமப்படவேண்டி யிருக்கிறது. இருந்தாலும் தூக்கம் வந்தபிறகு அவர்கள் நன்றாகத் தூங்குகிறார்கள். மூவரும் இராத்திரி லேசான ஆகாரத்தைப் புசிக்கிறார்கள்.

அவர்களில் ஒருவர் களைத்திருக்கும் பொழுது ஆகாரத்தைப் புசிப்பதில்லை. அப்பொழுது துருக்கி ஸ்நானம் செய்வதற்குப் போகிறார். ஒருவர் வேறொருவரிடத்தில் சரீரப்பயிற்சி அப்பியாஸங்கள் செய்வதாக ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டார். ஆனால் அவ்விதம் செய்யாமல் வீட்டிலேயே எல்லாவற்றையும் செய்துகொண்டு விட்டார்.

புகையிலையும் மதுபானமும்.

முதல் பெயர்வழி ஆதியில் புகை குடித்துக் கொண்டிருந்தார். இப்பொழுது அவர் திருந்திவிட்டார். 3-வது பெயர்வழி இப்பொழுதும் புகை குடிப்பதில்லை. இரண்டாவது பெயர்வழி புகை குடிப்பவர் மத்தியிலிருக்கையில் அவர்கள் அவமரியாதையாக நினைத்துக் கொள்ளாமலிருப்பதற்காகத்தான் புகை குடிப்பது வழக்கம். இதிலும் மரியாதையா என்று அவர் மனைவி பரிகசித்தும், மரியாதையை விட்டுவிட அவர் விரும்ப

வில்லை. மூவரில் எவரும் மதுபானம் செய்வதைப் பார்த்ததில்லை.



[மதுபானம் முதலிய இயற்கைக்கு விரோதமான செயல்களை செய்வோர்க்கு எமன் வாயில் காலங்கடப்பதற்கு முன்னரே திறந்து வைக்கப்படும்.]

மூவரில் எவரும் மூட நம்பிக்கை கொண்டவர்களன்று. மற்றவர்களைவிடத் தாங்கள் உயர்ந்தவர்களென்று நினைத்துக் கொள்ளுபவர்களுமன்று. அவர்களில் எவரும் பிறரைத் தங்கள் வழி திருப்ப முயல்வதில்லை. எல்லாரும் குடும்பனத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் ஸல்லாபமாகவே இருந்து வருகின்றனர். ஆனால் அவர்கள் சில பதார்த்தங்களை ஒதுக்கி யிருப்பதால் பிறருக்கு உபத்திரவும் ஏற்படுவதில்லை, அவர்கள் தங்கள் தங்கள் வழியில் நல்ல மனிதர்களாக விளங்குகிறார்கள். ஆனால் சரீர சம்ரக்ஷணத்தில் மற்றவர்களிலும் அவர்கள் மேலானவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

அந்த நிலைமைக்கு மற்றவர்களும் இத்தேசத்தில் வரும்படிச் செய்யவேண்டு மென்பது இந்த தேசத்தின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

சிரமபரிகாரம்.

(ஜான் ஹாமண்ட் பிராட்ஷா)

இது பரபரப்பு மிகுந்த கால மென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்கிறோம். இப்போது ஜனங்களுடைய வாழ்வில் ஏற்பட்டிருக்கும் பரபரப்பு எக்காலத்திலும் இருந்ததில்லை. திறமையாகவும், ஜரூராகவும், காரியங்களைச் செய்வதற்குப் பல கற்பனைகள் செய்யப்பட்டிருப்பதால், இக்காலத்தில், மனிதர்களுடைய சரீரமும், மூளையும், நரம்புகளின் சக்தியும் அதற்குத் தகுந்தபடி இருக்க வேண்டி யிருக்கிறது. நாம் திறமையாக இருக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்தத் தலைமுறையினர் 50 வருஷ காலத்திற்கு முன்னிருந்தவர்களின் வாழ்க்கை முறையை ஒப்புக்கொள்ளுவார்களா? நாளுக்கு நாள் வேகம் அதிகரித்து வருகிறதேயன்றி குறையவில்லை. இன்றையப் பெயர் வழிகளும் காலங் கடந்தவர்களென்று நாளைப் பெயர்வழிகள் சொல்லலாம். மனிதர்கள் அதிக ஜரூரையும், அதிக அதிசயங்களையும், புதிய வரலாறுகளையும், அதிகப் பணத்தையும் விரும்புகிறார்கள். இவைகளுக்கு அதிக முயற்சியும் அவசியமாக இருக்கிறது. நேற்றைய முறைகளும், விநோதங்களும் இன்று காலங்கடந்தவைகளாகத் தோன்றுகின்றன. கற்பனா சக்தியர்ந்து வரவர அதிக அனுகூலங்களைச்செய்து வந்த போதிலும், வாழ்வின் முறையிலும் விசேஷ அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அலக்ஷியத்தினாலோ அல்லது குறுகிய வேதாந்தப் பித்தினாலோ பின் தங்கிவிடுகிறவர்கள் தனித்து நிற்கவேண்டி வந்துவிடுகிறது.

அவர்கள் காலங்கடந்த பெயர்வழிகளெனக் கருதப்படுகின்றனர்.

அபிவிருத்திக் கூடாதென்று சொல்லுவது என்னுடைய நோக்கமன்று. வெற்றி பெறவும், வேலையிலும், விளையாட்டிலும், பிரக்யாதி பெறவும், நமது தொழிலில் பிராபல்யத்தை யடையவும் முயற்சி செய்வது நல்ல காரியமல்லவா? இவைகளை யெல்லாம் இழித்துக் கூறவேண்டுமென்பது என்னுடைய நோக்கமன்று. கற்பனு சக்தியின் பலனுக ஏற்பட்டிருக்கும் தந்திப் போக்குவரத்தும், கிராமபோனும், டெலிபோனும், மோட்டார்களும், ரேடியோக்களும், ஆகாயமளாவிய கட்டிடங்களும், அதிவேகமாகச் செல்லும் கப்பல்களும், காக்ஷிப்படங்களும், ஆகாய விமானங்களும், மிகத்திறமை வாய்ந்த வரவு செலவு முறையும் இந்தக் காலத்திய வாழ்வு இன்பகரமானதாகச் செய்யக்கூடிய வேறு பல விஷயங்களும் ஏற்பட்டிருப்பதால் உலகம் முற்போக்கடையவில்லை யென்பது என்னுடைய கருத்தன்று.



[ஒழுங்காகச்செய்யும் வியாயாமத்தினுல் ஏற்படக்கூடிய புதுமைகளை மிஸ் ஆட்ரிடோரிஸ் என்பவள் ஹெல்த் அண்ட் ஸ்ட்ரெந்த் படிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு எடுத்துக் காட்டுகிருள்].

ஆனுல் இவைகளுக்காக நமது பணத்தைச் செலவிடவேண்டியிருக்கிறது. ஆனுல் இதற்குப் பணம் கண்டுபிடிப்பது நமது உயிருக்கே ஹானியை உண்டு பண்ணவில்லையா? இயற்கையாகச் சாவைப்பற்றிக் கவலையில்லை, எல்லோரும் ஒருநாளில் இறக்கவேண்டியவர்கள்தான். ஆனுல் அற்பாயுளுடையவர்களாகிவிடுவதற்கு இடமிருக்கக்கூடாது. நாம் உலகத்தையே ஜெயிக்கலாம். அது போகட்டும். அது இப்பொழுது நான் எடுத்துக்கொண்ட விஷயமுமன்று. இருந்தாலும் இவைகளெல்லாம் உண்மையல்லவா? இதற்காகச் செய்யும் தியாகம் குறையவேண்டுமென்பது தான் என்னுடைய கோரிக்கை. எந்தவழியில் பார்த்தாலும் தியாகம் செய்யவேண்டியது தான். அந்தத்தியாகம் எவ்விதம் குறைவாகவிருக்கும்படி செய்யலாம்?

ஒரு பரிகாரம் இருக்கிறது. அது நல்ல பலன் தரத்தக்கது. அந்தப் பரிகாரம் என்னவெனில் சிரமபரிகாரம்செய்து கொள்ளுவது தான். அதனுல் நமக்கு அதிகத் திறமை ஏற்படுவதுடன் நமது ஆயுளும் நீடிக்கும். சிலர் அவர்கள் செய்யும் வேலை காரணமாகவே சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளவேண்

டியிருக்கிறது. நகை வியாபாரி தமது ஆஸனத்திலேயே உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா ?

நகை செய்பவர்கள் அருமையான வேலைகளை எவ்விதம் செய்கிறார்களென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்காக நகை செய்பவர் ஒருவர் கடைக்குச் சென்று பார்த்தேன். அங்கு நான் பார்த்தது ரணசிகிச்சை விஷயத்திலும் பொருந்தும். நகை செய்பவர் ஆட்டமில்லாமல் ஒரு ஸ்டூலில் உட்கார்ந்திருக்கிறார். அவர் ஸ்டூலில் கால்களைமடித்து வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார். இந்த அஸ்திவாரத்துடன் அவர் தமது முழங்கால்களை சரீரத்திலாவது, பெஞ்சிலாவது வைத்துக் கொண்டு, முன் கைகளை பெஞ்சின் முனையிலிருந்து 5 அங்குலம் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் இரண்டு உருளைகள்மீது வைத்துக்கொள்ளுகிறார். பெஞ்சியின் முனையிலிருந்து ஒரு கட்டை நீட்டிக்கொண்டிருக்கிறது. அதில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு, நகையை ஒரு கட்டையின்மேல் வைத்து ஒழுங்குப் படுத்துகிறார். மேலே கண்டபடி பல பிடிப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பதால் நடுக்கல் இல்லாமல் அவர் செய்து கொள்ளுகிறார். வேலை செய்யும் பாகங்கள் தவிர அவர் சரீரத்திலுள்ளமற்றப்பாகங்கள் சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொள்ளுகின்றன. இவ்விதமே நாம் வேலைசெய்யும்பொழுதும் வேலைசெய்யும் பாகத்திற்குமட்டில் வேலை கொடுத்து விட்டு மற்றப் பாகங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்தால், அந்தப் பாகம் எவ்வளவு திறமையாக வேலை செய்யும்.

நமது சரீரத்தில் மூளையாகிய கருவிக்குத்தான் முக்கியமாக ஓய்வு வேண்டும். மூளை ஒரு கருவியென்று நான் சொல்லுவதைச் சிலர் ஆக்ஷேபிக்கக்கூடும். வேண்டுமென்றே நான் அந்தப் பதத்தை உபயோகித்திருக்கிறேன். முற்காலத்தில் ஒழுங்கற்ற வழியில் நீங்கள் செய்த காரியங்களைப்பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்களுடைய மூளை அதிகப் பரபரப்புடன் வேலைசெய்ததால், அத்தகைய கோளாறுகள் ஏற்படவில்லையா ? மூளைக்கு ஓய்வு கொடுப்பதற்கு மாத்திரையாவது வேறு எதுவாவது உபயோகமில்லை. ஓய்வுதான் வேண்டும். நமக்கு அலுப்பு ஏற்படும்பொழுது நமக்கு சுதாவாகவே அது தெரிகிறது. நாம் எப்பொழுது அதிகமும்முரமாக வேலை செய்கிறோமென்பதும் நமக்குத் தெரியும். நமக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. மூளையில் கோளாறு ஏற்படுகிறது. அதற்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாது. நாம் நன்றாக அப்பொழுது வேலை செய்யமாட்டோம். சரீரத்தில் அப்பொழுது ஏதாவது கோளாறு இருக்கும். அது நமக்குக் களைப்பை உண்டு பண்ணும்வரை நாம் பொறுத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. தேகத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்.

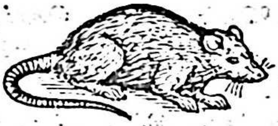
எலித்தொல்லை.

(எம். ஜே. ரோஸினா)

மனிதன் சென்ற விடமெல்லாம் எலியும் சென்றிருக்கிறது. அந்தந்த இடத்திற்குத் தகுந்தபடி நடந்துகொள்வதற்கும் அதற்கு சாமர்த்திய மிருக்கிறது. எலியைப்போல் வேறு எந்தப் பிராணியும் உலகெங்கும் வியாபக முடையதாக இருக்கவில்லை. சில எலிகள் அதிக சீதளமான இடங்களிலேயே பிறந்து, அங்கேயே தங்களுடைய ஆயுள் கால முழுவதையும் கழிக்கின்றன. வேறு சில எலிகள் அதிக உஷ்ண தேசங்களிலும் சவுகரியமாக வசித்து வருகின்றன.

எலி பெரிய தொல்லை யென்றே சொல்லவேண்டும். மனிதர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய புல வியாதிகள் அவைகளுக்கும் ஏற்படக்

கூடுமாதலால், மனிதர்களுடைய ஆரோக்கியத்தை அது கெடுக்கக் கூடியதாக விருக்கிறது. மத்திய காலத்தில் அதிக வியாபகமாக விருந்த பிளேக் அல்லது கருஞ்சாவு எலிகளால்தான் அதிகரித்தது. மனிதர் மூலமாக வியாபக மடைந்தது இரண்டாம்



1

பக்ஷம் தான். அவைகள் கப்பல்களிலெல்லாம் இவை நிறைந்திருக்கின்றன. இதன் மூலமாக உலகெங்கும் பிளேக் பரவும்படி செய்திருக்கின்றன. பல தொத்து வியாதிகள் மனிதரிடமிருந்து மனிதருக்குத் தாவுகின்றன. ஆனால் எலிகள் வீட்டிலில்லையாகில் உலகில் பிளேக் ஏற்பட்டிராது.

இதர அரிக்கும் பிராணிகளும் பிளேக் நோய்க்கு ஆளாகி, அந்த வியாதி மனிதர்களுக்குப் பரவும்படி செய்யக்கூடும். காலி போர்னியாவில் பூமி அணிலால் இந்த வியாதி அங்கு ஸ்திரமானதாகி விட்டது. உலகில் கடுமையான பிளேக் வியாதி மஞ்சூரியாவில் 1910-11-ம் வருஷத்தில் வியாபகமடைந்திருந்தது. அது ரோமம் அடர்ந்துள்ள டர்பகன் என்னும் ஒரு அரிக்கும் பிராணியால் வியாபகமடைந்தது. தென் அமெரிக்காவில் தொலைவிலுள்ள ஒரு கிராமத்தில் கினிபிக்ஸ் இந்தநோய்க்கு ஆளாகி, மனிதர்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்தும்படி செய்தன. சுண்டெலி முதலிய அரிக்கும் பிராணிகளும் பிளேக் நோய்க்கு ஆளாகக்கூடும். துறைமுகங்கள் பிளேக் நோய்க்கு ஆளாகக்கூடும்.

சுகாதார விஷயத்தில் பிளேக்நோயானது ஒரு கொடிய தொத்து வியாதியாக இருக்கி



2

(பிளேக் ஈக்களைச் சுமந்து கொண்டுபோகும் எலி.)

றது. மத்தியகாலத்தில் ஐரோப்பாவில் வசித்துவந்த ஜனங்களில் நான்கிலொரு பாகத்தினர் இந்த வியாதியால் மரணமடைந்தனர். பிளேக் வருஷ வரலாற்றைப் பற்றி டேனியல் டிபோ எழுதியிருக்கும் புத்தகமானது அவர் எழுதியுள்ள ராபின்சன் குரூஸோ சரித்திரத்தை விட அதிக ரஸமாக விருக்கிறது. இக்காலத்திலும் பிளேக் என்னும் நோய் அதிக வியாபகமாக இருந்து வருவதுடன், அந்த வியாதி இன்னதென்று தெரியாமலிருந்த காலத்தில் ஏற்பட்டு வந்த மரணங்களை விட அதிகமாக இப்பொழுது சம்பவித்து வருகின்றன. 1898-ம் வருஷம் முதல் 1923-ம்வரை 25 வருஷகாலத்தில் இந்தியாவில் மட்டில் 10,784,391 ஜனங்கள் பிளேக்கினால் இறந்திருக்கின்றனர்.

பிளேக்என்னும் நோய் இரண்டு வழிகளில் ஏற்படுகிறது. ஒன்று கட்டி கிளம்புவது; மற்றொன்று கபக்கட்டு சம்பந்தமானது. ஈதான் பிளேக் கிருமிகள் எலிகளிடமிருந்து மனிதனுக்குத் தொத்தும்படி செய்கின்றன. கட்டிப் பிளேக்கானது மனிதனிடமிருந்து மனிதனுக்குத் தொத்துவதில்லை. அதாவது அது தொத்து வியாதியாகாது. ஆனால் சுவாஸாசயங்களை முக்கியமாகப் பாதிக்கும் கபவாத பிளேக்கானது கபவாத ஜுரத்தைப் போன்றது. அது ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்குத் தொத்தக் கூடியது. ஆனால் இத்தகைய பிளேக் அதிகமாக இருப்பதில்லை.

பிளேக்கைத் தவிர இதர வியாதிகளைப் பரப்புவதற்கும் எலி காரணமாக இருக்கிறது. வியாதிக் கிருமிகள் சம்பந்தித்துள்ள பன்றி

மாமிஸத்தைத் தின்பதால் ஏற்படும் டிரிக்னேஷிஸ் என்னும் வியாதியானது எலிகளாலேயே பரவுகிறது.

மஞ்சட்காமாலைக்கும் எலிகளே ஜவாப்தாரிகளாக இருக்கின்றன. இது உலகெங்குமுள்ள எலிகளுக்குள் எப்பொழுதும் வியாபக முடையதாக இருக்கிறது. இதுவும் ஒருவகைக் கிருமியினாலேயே உண்டாகிறது. தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் தகுந்தபடி இதனுடைய உக்கிரம் இருக்கிறது. ஜப்பானில் இது அதிக வியாபக முடையதாக இருக்கிறது. அமெரிக்கா அல்லது ஐரோப்பாவை விட ஜப்பானில் இதனுடைய வியாபகம் அதிகமாக இருக்கிறது.

யுத்தரங்கங்களில் வசிப்பதலும், அரண்களிலிருந்து யுத்தம் செய்வதாலும் சைன்யங்களுக்குள் தொத்தக்கூடிய மஞ்சட்காமாலை வியாதி அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது. அமெரிக்கன் உள்நாட்டுக் கலகத்தில் 71691 வெள்ளைக்காரத் துருப்புகளுக்கு இந்தவியாதி ஏற்பட்டது. தென்னாப்பிரிக்கா யுத்தத்தில் பிரிட்டிஷ் துருப்புகளில் 5648 பேர்களுக்கு இந்தவியாதி ஏற்பட்டது. மகாயுத்தகாலத்தில் இருதரத்து சைன்யங்களிலும் இந்த வியாதி அதிக வியாபக முடையதாக இருந்தது. பெல்ஜியம் முதல் காலிபோலி வரையில் எங்கும் இந்த வியாதி வியாபக முடையதாக இருந்தது.

எலிகளுக்கு குஷ்டரோகமும் ஏற்படுகிறது. இது மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் குஷ்டரோகத்தின் ஒரு பிரிவுதான். இந்த வியாதியானது ஒரு எலியிலிருந்து மற்றொரு எலிக்குத் தொத்துகிறது. எலியின் குஷ்டரோகத்திற்கும் மனிதர்கள் குஷ்ட ரோகத்திற்குமுள்ள சம்பந்தம் இன்னதென்று தெரியவில்லை. இருந்தாலும் எலிகளிடையே பரவி யிருக்கும் குஷ்ட ரோகத்தைப் பற்றி சர்ச்சை செய்யின் எவ்விதம் மனிதர்களுக்கு அது பரவுகிறதென்றும், அதை எவ்விதம் கட்டுப்படுத்தலாமென்றும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

எலிகள் நாடாப்புழு, அதிஸாரப்புழு முதலிய மனிதர்களுக்கு உபாதையை விளைவிக்கும் புழுக்களுக்கு உறைவிடங்களாக இருக்கின்றன. ஆகாரத்தில் விஷ சம்பந்த மேற்படும்படி செய்யக்கூடிய ஒருவகைக் கிருமிகளையும் எலிகள் சுமந்துசெல்லக்கூடும். தவிரவும், சாக்கடைகளிலிருந்தும், சாக்கடைத் தொட்டிகளிலுருந்தும் ஸன்னிபாத ஜுரக் கிருமிகளை எலிகள் நமது ஆகாரத்தில் கொண்டுவந்து சேர்க்கின்றன.

எலி கடித்த பிறகு எலிகடி ஜுரம் ஏற்படலாம். இது ஒரு அபூர்வமான வியாதி. கடிகாயம் ஆறியபிறகுதான் இதன் சின்னங்கள் தெரிகின்றன. 1918-ம் வருஷம் வரை எலிகடி ஜுரக்கேஸ்கள் எட்டைப்பற்றித்தான் ரிபோர்ட்டு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இவர்களில் 100-க்கு 10 வீதம் மரணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

நகரங்களிலும், பண்ணைகளிலும் எத்தனை எலிகளிருக்கின்றன வென்பது பலருக்குத் தெரிவதில்லை. எலிகள் தங்கியிருந்து குட்டி போடுவதற்கும், ஆகாரத்திற்கும் இருந்து வரும் வசதிகளுக்குத் தகுந்தபடி அவைகளின் வியாபகம் இருக்கும்.

பழுப்பு எலியானது வருஷத்திற்கு மூன்றுமுதல் 5-தடவை வரையில் குட்டி போடுகிறது. ஒவ்வொருதடவையும் 6 முதல் 9 குட்டி வரையில் போடுகிறது. சிலசமயங்களில் 22, 23 குட்டிகளும் போடுகிறது. சாதாரண விகிதப்படி பார்த்தாலும் ஒரு ஜோடி எலிகள் 3-வருஷ காலத்தில் 3,000,000,000 எலிகளாகி விடலாம். காட்டு எலி 2-வருஷ காலம் வசித்திருக்கிறது. எலிகள் திருட்டுத்தனமாகக் காலந் தள்ளுபவைகளாதலால் பகலில் அவைகள் அதிகமாக வெளிப்படுவதில்லை.

எலிகள் வியாதிகள் பரவும்படி செய்வதோடு ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் வெகுவாகத் தின்று விடுவதால் அவைகள் அபாயகரமானவைகளென்றே கருதவேண்டும். ருஷியாவிலும், இந்தியாவிலும் அடிக்

கடி பஞ்சங்கள் ஏற்படுவதற்கு எலிகள் ஆகாரத் தானியங்களை அதிகமாகத் தின்று விடுவதே காரணம்.

எலி வர்க்கங்களில் நான்கு கோஷ்டிகள் தான் எங்கும் காணப்படுகின்றன. அவைகளாவன:—

1. வீட்டுச் சுண்டெலி
2. ஆங்கிலக் கறுப்பு எலி
3. எகிப்து தேசத்திய மோட்டெலி
4. பழுப்பு அல்லது நார்வே எலி.

வீட்டுச் சுண்டெலியானது உண்மையில் சின்ன எலி. பெருச்சாளிகள் நுழைய முடியாத சிறிய துவாரங்களில் அவை நுழையக் கூடியவைகளாதலால் பெருச்சாளிகளிலிருந்து அவைகள் தப்பிவிடுகின்றன. சாக்கடை எலி என்று சொல்லப்படும் பழுப்பு அல்லது நார்வே எலியானது சாதாரணமானது. அது பூமியைத் தோண்டக்கூடியது. இதனால் அது சத்துருக்களிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளுவதுடன், அதைக் கொல்லுவதும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. மோட்டெலி சிறியது, வேறு நிறமானது. அது அதிக ஊக்கமுள்ளது. எப்பொழுதும் உயர ஏறுவதிலேயே அது திருப்தியுடையதாக இருக்கும்.

வீடுகளில் பழுப்பு எலிகள் அறைகளிலும் பொந்துகளிலும் வசித்து வருகின்றன. இந்த இடங்களிலிருந்து ஆகாரத்தைத் தேடுவதற்காக அவைகள் இராக்காலங்களில் வெளியே புறப்படுகின்றன. மோட்டெலியும், கறுப்பு எலியும் சுவர்களிலாவது, அல்லது கூரைகளுக்கு இடையேயாவது வசித்து வருகின்றன. உஷ்ண தேசங்களில் மோட்டெலியும், கறுப்பு எலியும் மரங்களில் கூடுகளைக்கட்டிக் கொள்ளுகின்றன.

திறந்த வெளிகளில் எலிகளுக்குக் கண்கள் தெரிவதில்லை. பகற் காலங்களில் அவைகள் மெதுவாகவும், வழி தெரியாமல் தடுமாறிக் கொண்டும் செல்லுகின்றன. சுவரோரமாக இருந்தால் அவைகள் வேகமாக ஓடும். இதனால் அவைகள் முன் மயிரானது வழிகாட்டுகிற தென்றும், அந்த மயிர்கள் மூலமாக அவைகள் வழியைத் தெரிந்துகொண்டு விடுகின்றன வென்றும் தெரிகிறது. அது அநேகமாக குறுகிய வழிகளிலேயே செல்ல விரும்புகிறது. பொறிகளை வைக்கையில் இந்த அம்சத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், வியாபார சாமான்களையும், சொத்துக்களையும் எலிகள் சேதப்படுத்தி விடுவதொன்றே அவைகளை ஒழித்துவிடுவதற்குப் போதிய காரணமாகும். தானியப் பயிர்களை அவைகள் அழித்து விடுகின்றன. ஸ்டோர்களுக்குள் அவைகள் நுழைந்து புஷ்பங்கள், ஜரிகைகள், பட்டுகள், கம்பிளிகள் இவைகளைக் கடித்துச் சேதப்படுத்தி விடுகின்றன. மார்க்கெட்டுகளில் பழங்கள், கறிகாய்கள், மாமிஸங்கள் முதலிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அவைகள் தின்று விடுகின்றன. அவைகள் எவ்வளவு புசிக்கின்றனவோ அவைகளுக்கு 10 படங்கு சாமான்களை அவைகள் தீண்டுவதால் கெடுத்து விடுகின்றன. நெருப்புக் குச்சிகளைப் பொந்துகளுக்குள் இழுத்துப்போய்த் தேய்த்து, தீப்பிடிக்கும்படி அவைகள் செய்து விடுகின்றன. ஈயக் குழாய்களையும், பூமியையும் அவைகள் பாழ்ப்படுத்தி விடுகின்றன. முட்டைகளையும், சிறு கோழிக்குஞ்சுகளையும் அவைகள் அழித்துவிடுகின்றன. கதவுகள், ஜன்னல்கள் இவைகளைக் கடித்து விடுகின்றன. மொத்தத்தில் மனிதர்களுக்கு எலிகள் அதிகஉபத்திரவத்தை விளைவிக்கின்றன.

உலகெங்கும் எலிகளை ஒழித்துவிடுவதென்பது அசாத்தியமான காரியம். அவைகள் புத்திசாலிகள்; எச்சரிக்கையாகவு மிருக்கின்றன. அவைகளை அடியுடன் ஒழித்துவிடுவதென்பது சாத்தியமில்லை. பெரும்பாலான எலிகளைக் கொன்று விடுவதால் மற்றவைகளுக்குப் போதிய அளவு ஆகாரம் கிடைப்பது சாத்தியமாகிவிடுகிறது. நமது ஆரோக்கியத்

திற்கும், நமது சொத்திற்கும் கெடுதல் விளைய முடியாதபடி அடக்கு முறையை உபயோகிப்பதே தகுந்த வழியாகும். எலிகளுடன் யுத்தம் தொடுக்க வேண்டுமாயின் எலிகள் வரமுடியாத விதமாகக் கூரைகளை அமைக்கவேண்டும்; ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் அவைகளிடம் சிக்காமல் செய்யவேண்டும்; அவைகள் இயற்கை சத்துருக்களை வளர்க்கவேண்டும்; பொறிகள், விஷங்கள், துப்பாக்கிகள், விஷக்காற்று இவைகளை உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

கருடன், ஆந்தை, பாம்பு, நாய், பூனை முதலியவைகள் எலிகளின் சத்துருக்கள். எல்லாக் கொடிய மிருகங்களும் சேர்ந்து எத்தனை கோழிமுட்டைகளையும் கோழிக் குஞ்சுகளையும் சேதப்படுத்துகின்றனவோ அவைகளைவிட அதிகமாக எலிகள் சேதப்படுத்துகின்றன. நாய் இனங்களில் பாக்ஸ் டெர்ரியர் ஜாதியானது எலிகளை வெகு சாமர்த்தியமாகப் பிடிக்கும்.

எலிகள் நடமாடும் இடங்களில் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை வைத்திருக்கக்கூடாது. நன்றாகத் தின்று கொழுத்த எலிகள் சீக்கிரம் பக்குவமடைந்து, அதிகச் சந்ததிகளை உற்பத்தி செய்கின்றன. அந்தச் சந்ததிகள் பார்வைக்கு ஆகிருதியாக இருக்கின்றன. ஆகாரப் பஞ்சம் ஏற்படும்படி செய்துவிடின் அடக்கு முறைக்கு அனுகூலமாக இருக்கும்.

எலி பிடிப்பவர்களில் புத்திசாலிகள் பொறிகளையும் அவைகளில் வைக்கும் பதார்த்தங்களையும் அடிக்கடி மாற்றிவருகிறார்கள். எலியைக் கொல்லுவதற்கு எடுத்த விஷம் பாரியம் கார்பனேட். ஸ்டிரிக்னைனும், பாஷாணமும் அபாயகரமானவை. குழந்தைகள் தவறி அவைகளைச் சாப்பிட்டுவிடக் கூடும்.

பாஷாணம் தீமூட்டக் கூடியதாதலால், அதை உபயோகிப்பது சரியன்று. வீடுகளிலும் வீட்டைச் சுற்றிலும் விஷத்தை வைப்பது உசிதமன்று. எலிகள் அதைத் தின்பதால் செத்து நாற்றம் ஏற்பட்டு விடும். களஞ்சியங்கள் முதலிய இடங்களிலும், எலிகள் வராமல் தடுக்க முடியாத இடங்களிலும் பாஷாணத்தை வைப்பது உபயோகமாக இருக்கலாம். எலிகளைக் கொல்லக்கூடிய வழியில் பாஷாணத்தை வைப்பதற்கு அனுபவம் வேண்டும். வயதான எலிகள் வெகு எச்சரிக்கையாக இருக்கும். அவசரப்பட்டுக் கொண்டு எதிலும் அவைகள் வந்து விழுந்துவிடா.

எலி பிடிப்பதில் கெட்டிக்காரர்கள் பொறிகளையும், நாய்களையும், பூனைகளையும் கீரிகளையும் நம்பி யிருக்கிறார்கள். எலிகள் வீட்டுக்குள் நுழையமுடியாதபடி கூரையை அமைப்பதே உசிதம். இவ்விதம் செய்தாலும் எப்பொழுதும் கவனித்துக் கொண்டு வர வேண்டும். பெரிய கட்டிடங்களில் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு எலிகள் செல்ல முடியாதபடி அடைப்புகளை வைத்திருக்க வேண்டும். கப்பல்களிலும், அடக்கமான இடங்களிலும் கந்தகப்புகை போடலாம். இந்த விஷக்காற்றானது அபாயகரமானதால் மனிதர்களுடைய உயிருக்கு ஹானி ஏற்பட முடியாதபடி வெகு ஜாக்கிரதையாக இதை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

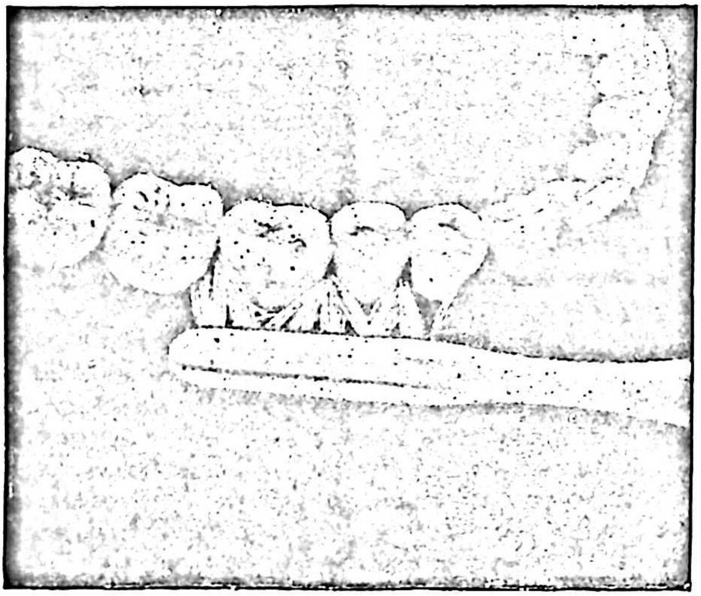
எலிகளை ஒழிப்பதற்கு பொதுஜனங்களும், சமூகத்தினரும் சுகாதார அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும். ஆகார வசதியில்லாத இடத்தில் எலிகள் தங்கியிருந்து வளர்ந்துவர முடியாது. சுத்தமாக இருத்தல்தான் இதில் முக்கியமானது.—

ஓரியண்டல் வாட்ச்மன்.

பற்களின் அழிவுக்கு சர்க்கரை காரணம்.

சர்க்கரைத் தொழிலில் வேலை செய்கிறவர்களுடைய பற்களில் 6 வருஷ காலத்திற்குப் பிறகு கோளாறு ஏற்படுகிறதென்று பெல்ஜிய வாசியான டாக்டர்லாட்ரி சொல்லுகிருர். சர்க்கரைத் தூம்பானது பற்களின் வேர்களில் அழற்சியை உண்டு பண்ணுகிற தென்று அவர் சொல்லுகிருர்.

பிரிட்டிஷ் பல் வைத்தியர்சங்கத்தின் கூட்டத்தில் டாக்டர் கில்டோர் பேசுகையில் சர்க்கரையின் உபயோகம் அதிகமாக இருந்து வருவதற்குத் தகுந்தபடி பற்களில் அழிவு ஏற்படுமென்று அவர் சொல்லி யிருக்கிருர். சுலபமாகக் கரைந்துவிடக்கூடிய சர்க்கரைத் தின்பண்டங்களால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்



[பல் பிரஷின் மயிர்கள் பற்களினிடுக்குகளில் நுழைகின்றன. பல் துலக்குகையில் இவ்விதமே அவைகள் பற்களினிடுக்குகளில் நுழையவேண்டும்.]

படாது. ஆனல் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய பசையுள்ள தித்திப்புத் தின்பண்டங்களும், முக்கியமாக சாக்லெட்டுகளும் அதிகக் கெடுதியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

மனிதர்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வரவேண்டுமானல் பால்பழுதல் சரியான ஆகாரக்கிரமத்தை அனுஷ்டித்துவர வேண்டும். பழங்களையும், ஸாலட்களையும் போதியவளவு ஜனங்கள் இப்பொழுது உபயோகிப்பதில்லை. அவைகளை அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டும். பழங்கள் இதர ஆகாரப் பதார்த்தங்களைவிட வாயூறல் அதிகமாக ஏற்படும்படி செய்கின்றன. வாயைச் சுத்திகரிப்பதற்கு வாயூறலைக் கடவுள் ஏற்படுத்தியிருக்கிருரென்று அவர் நம்புகிருர். நாருள்ள பண்டங்களைத் தின்றுல் அவைகளை நன்ருகக் கடிக்கையில் பற்கள் சுத்தமாகி விடுகின்றன:—குட் ஹெல்த்.

ஆரோக்கியதீபிகை

தொகுதி 5. ஜூன், 1928. பகுதி 6.

தூக்கமும் சிரமபரிகாரமும்.

ஒருவரும் தூக்க மில்லாமலிருக்க முடியாது. சரியான தூக்க மில்லாமற் போய்விடின், நமது சரீரமும், மனமும் சரியான நிலைமையில் இருக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. தூக்கமானது மனதிற்கும், சரீரத்திற்கும், மூளைக்கும் ஓய்வை உண்டு பண்ணுகிறது. தூக்ககாலத்தில் ஹிருதயமானது மெதுவாகவும், அதிக வேகமில்லாமலும் அடிக்கிறது; நாம் மெதுவாகச் சுவாஸிக்கிறோம்; இரைப்பையும், மூத்திரப்பைகளும் அவ்வளவு அதிகமாகக் கஷ்டப்படுவதில்லை; நமது தசைகள் பூரண சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுகின்றன. நமக்கு உண்மையான தூக்கம் இருக்க வேண்டுமாயின், மூளைக்குத் தொந்திரவு ஏற்படுவதற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. சரீரத்தில் ஜீரண சக்தி சரியாக இல்லாவிடில், தூக்கம் கெட்டுப் போய் விடுகிறது.

நாம் தூங்கும் காலத்தில் நமது சக்தி வீரயமாகாமல் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுகிறோம். சரீரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒவ்வொரு காலத்தில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் அவ்விதம் செய்தால் தான் புதிதாக ஊட்டத்தை உண்டு பண்ணிக் கொண்டு, கழிவுகளை வெளிப்படுத்த முடியும். வயதானவர்களுக்கு தூக்கம் அத்யாவசியமாக இருப்பதைவிட அதிக அவசியமாகக் குழந்தைகளுக்குத் தூக்கம் வேண்டியிருக்கிறது. தூக்க காலத்தில் குழந்தைகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. பகற் காலங்களில் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரங்களை அவைகள் உட்கொள்ளுகின்றன. இராக்காலத்தில் அதிக சக்தியுள்ள சரீரத்தின் உறுப்புகளில் பகலில் புசித்த ஊட்டத்தைக்கொடுக்கும் வஸ்துக்களின் சக்தியை அவைகள் ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றன. குழந்தைகளுக்குத் தூக்கமில்லாமற் செய்வதிலும் கொடியது வேறொன்றில்லை. பையன்களுக்குக் காலை வேளையில் எவ்வித அனுகூலமுமேற்பட்டு விடுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்குத் தூக்கம் வருப்பகத்தில் அவர்கள் சுலபமாகவும், துரிதமாகவும் கல்வியைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள் மூளையானது உயிர்நவஸ்தவென நினைத்து உருவேற்றுவது மிகுந்த கெடுதலை விளைவிக்கும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் நல்ல தூக்கத்தின் விதிகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இராக்காலத்தில் முன் நேரத்தில்தான் நல்ல தூக்கம் வருகிறதென்பது எல்லோருக்கும் அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. வரவரத் தூக்கம் குறைந்துவந்து, காலையில் அது நம்மை விட்டகலுகிறது. நமது படுக்கையும், நாம் படுக்கும் அறையும் வசதியானவைகளாக இருக்க வேண்டும். இராக்காலக் காற்றானது அபாயகரமானதன்று. ஆகவே நமது அறைகளில் இராக்காலத்தில் நன்றாகக் காற்று

பிரவேசிக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். நாம் இரா ஆகாரத்தைப் புசித்து 3 மணி நேரத்திற்குப் பிறகே உறங்கச் செல்ல வேண்டும். சீதளமான பிரதேசங்களில் சர்மமும், பாதங்களும் உஷ்ணமாக இருக்க வேண்டும். அதற்காக அதிக உஷ்ணமாக இருக்கவேண்டுமென்பதில்லை. இந்த நிபந்தனைகளெல்லாம் பூர்த்தியாகி யிருந்தால், தூக்கமானது சரீரத்திற்கு விருந்தூட்டுவது போன்றிருக்கும்.

சென்னையில் வைசூரியின் வியாபகம்.

[ஸ்ரீமான் யூ. வெங்கடராவ்.]

சென்னையில் வைசூரி நோயானது ஸ்திரமாகக் குடியேறிவிட்டது. சென்ற சில மாதங்களாக அது அதிக உக்கிரமாக இருந்து வருகிறது. வாராவாரம் வைசூரியினால் மரணமடைவோரின் தொகை நாம் திடுக்கிடும்படி செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது. வரவர நகரின் ஜனத்தொகை குறைந்துவருகிறது. நமது நகர முனிசிபல் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்களுடைய வழியில் தங்களாலியன்றதைச் செய்து வருகின்றனர். பொது ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பு அத்தியாவசியமானதாக இருக்கிறது. பொது ஜனங்கள் போதியவளவு இவ்விஷயத்தில் ஒத்துழைக்காவிடின் இந்த வியாதியை ஒரு ஹத்துக்கு படுத்தி, இது அதிக வியாபகமடையாமல் தடுக்கமுடியாது. அம்மைக் குத்திக் கொள்ளுவதுதான் வைசூரியிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ளுவதற்குச் சரியான மார்க்கமென்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். அம்மைக் குத்திக் கொள்ள மறுப்போரும், பிறர் அம்மைக் குத்திக் கொள்ளாதிருக்கும்படி தூண்டுவோரும் மகத்தானபொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றனர். வைசூரியை எதிர்த்து நின்று அதனுடைய வியாபகத்தைத் தடுப்பதற்கு வைசூரி கண்டால் அதன் விவரத்தை உடனே அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்தல், வைசூரி கண்டவர்களைத் தனிப்படுத்தல், அவர்களுக்கு சிசுருஷை செய்வோருக்குத் தகுந்த பாதுகாப்புகளைச் செய்தல், இவைகளே சரியான வழிகளாகும். வைசூரி யாருக்கேனும் கண்டிருப்பது தெரிந்தால் அதை உடனே அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கவேண்டியது ஒவ்வொரு பிரஜையின் கடமையாகும்.

இருமுறை வைசூரி குத்திக்கொள்ளும் வழக்கம் அனுஷ்டானத்திற்கு வந்திருக்கும் தேசங்களில், வைசூரி இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து போயிருக்கிறது. இது தெரிந்திருந்தும் இதிலிருந்து பல இடங்களில் அடிக்கடி வைசூரி ஏற்படுவதற்கு தடுப்பு முறையை அனுஷ்டிக்காததே காரணமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். முதல் தடவையாகவும், மறுபடியும் கட்டாயமாகவும் எல்லோரும் அம்மைக் குத்திக்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும். இந்த விஷயத்தை நன்கு விவாதித்து, மறு அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதைக் கட்டாயமாக்ச் செய்யவேண்டியது வைத்தியர்களுடையவும், பொறுப்பு வாய்ந்த பிரஜைகளுடையவும் பொறுப்பாகும். வைசூரிகாண ஆரம்பித்திருக்கும் இடங்களில் அது பரவாமல் தடுப்பதற்கு இதுவே தகுந்த மார்க்கமாகும்.

தவிரவும், ஜனங்களின் சுகாதார, பொருளாதார நிலைமைகளில் ஏற்பட்டுவரும் அபிவிருத்திக்குத் தகுந்தபடி வைசூரியின் வியாபகம் குறைந்து வருகிற தென்பதையும் ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும். கவர்ன்மெண்டாரும், முனிசிபாலிடியாரும் இந்த விஷயத்தைத் தீர விவாதித்து ஜனங்களுடைய சுகாதார, பொருளாதார நிலைமைகளை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அசுசி, காற்றோட்டமில்லாமை,

ஜன்னெரிசல் இவைகள் மனிதருடைய எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைத்து, வைசூரி வியாபக மடையும்படி செய்கின்றன. வைசூரியின் வியாபகத்திற்கு ஈக்களும் வெகு தூரம் ஜவாப்தாரிகளாக இருக்கின்றன. ரோட்டோரத்தில் குப்பைகள் குவியலாகச் சேர்ந்திருக்கும்படி விட்டுவைக்காமல் அவைகளை அப்போதைக்கப்போது அகற்றிவர வேண்டும்; ரஸ்தாக்களையும் சாக்கடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜனங்கள் சுத்தமாகவும், நன்றாகவும் இருந்துவரும்படி அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். இங்குமங்கும் கொட்டை எழுத்துக்களில் அச்சிட்ட நோட்டீஸ்களை ஒட்டுவதாலும், நமூதுக்குவந்தசில கேஸ்களை தனி ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச்செல்வதாலும், வைசூரி கண்டவர் வீட்டில் வசிப்பவர்களிலும் பிணியாளிக்கு சிஷ்ருஷை செய்பவரிலும் சிலருக்குத் தமது சவுகரியம் போல் அம்மை குத்துபவர் அம்மை குத்துவதாலும், வைசூரியின் உக்கிரம் தணிந்துவிடவில்லை. இன்னும் கண்டிப்பான முறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். நமது சுகாதார உத்யோகஸ்தர் சாமர்த்தியமாக இதை விஷயத்தைச் சமாளித்து, எல்லோருக்கும் மறு அம்மை குத்தும்படி செய்து, அதன் மூலமாக வைசூரியே தலைக்காட்ட முடியாமற் செய்வாரென்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

தும்பும் அழுக்கும் தொத்து வியாதிகள் வியாபகமடையும்படி செய்து விடுகின்றன. வைசூரியும் இவைகளால் வியாபக மடையக் கூடும். வைசூரி கண்டவர்களின் தழும்புகளிலிருந்து உதிரும் தோலானது காற்றில் தும்புடன் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டு, பிறருடைய சரீரத்தின் மீதாவது, ஆடையின் மீதாவது தங்கி, அந்த மனிதர் எவ்வளவு சுசியாக இருப்பவராக இருந்தபோதிலும் அவருக்கும் வைசூரி காணும்படி செய்து விடலாம். நான் தவருமல் தும்பு கலந்த காற்று வீசும் சென்னையில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. ஆகவே ரஸ்தாக்களுக்குத் தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஆனால் சென்னையில் கவர்னர் போன்ற பெரிய உத்தியோகஸ்தர்கள் எந்த ரஸ்தா வழியாக வேனும் செல்லுவதாக இருந்தாலொழிய ரஸ்தாக்களில் பொதுவாகத் தண்ணீரே தெளிப்பதில்லை. அவ்விதம் கவர்னர் முதலியவர்கள் செல்லுகையிலும் அரைமனதுடனும், அவர்களுடைய மோட்டார் வருவதற்கு அரைமணி முன்னருமே தண்ணீர் தெளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ரஸ்தாவிலும் தினமொரு முறையாவது தண்ணீர் தெளிக்க வேண்டும்.

ரஸ்தாக்களுக்கு ஜலம் தெளிப்பதற்காகச் செலவிடும் பணம் நஷ்டமாகி விடாது. சென்னை ஓரமாக வெகு தூரம் கடல் இருக்கிறது. நமது ரஸ்தாக்களுக்கு ஜலம் தெளிக்க சமுத்திரத்தின் ஜலத்தை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். கடல் ஜலம் உப்பு ஜலமானதால் விஷத்தைக் கொல்லும் சக்தி அதற்கு இருக்கிறது. தவிரவும், நகரின் மத்தியில் பல இடங்களில் குளங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளிலுள்ள ஜலத்தை எடுத்து பக்கத்திலுள்ள ரஸ்தாக்களிலும் சந்துகளிலும் தண்ணீர் தெளிக்கலாம். தும்புத் தொல்லையினால் காற்றின் மூலமாகப் பரவும் கபவாத ஜுரம், இன்புளுயன்ஸா, க்ஷய ரோகம் முதலியவைகள் அதி வியாபகமடைந்து வருகின்றன. ஜலம் தெளித்தால், இவைகளின் வியாபகம் குறையும். நமது முனிசிபல் சபை அங்கத்தினர்கள் வரியை எந்த அளவு குறைக்கலாமென்பதிலேயே கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கின்றனர். ஆனால் ஒருவராவது தும்புப் பிரச்சினையை இதுவரையில் ஆராய்ச்சி செய்ததில்லை. நமது ரஸ்தாக்களில் கடல் ஜலத்தையும், குளங்களின் ஜலத்தையும் தெளிப்பதற்காக உபரித் தொகையில் ஒரு பாகத்தை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். சென்னைத் தெருக்களில் எழும் தூசுகளால் ஏற்படும் தொல்லையைக் கவனிக்கையில் வரி குறைப்பதால் ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் கிடைக்கும் அனுகூலம் மிகவும் குறைவென்றே சொல்ல வேண்டும். ரஸ்தாக்

களுக்கு ஜலம் தெளிப்பதெனில், பல ஏழை ஜனங்களுக்குப் பிழைப்பு ஏற்பட்டு, இதன் மூலமாக அவர்களுடைய பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தி யடையும். நமது காங்கிரஸ், ஜஸ்டிஸ்கக்ஷி அங்கத்தினர்கள் தேர்தல் பிரசார காலத்தில் நகரின் சுகாதார விஷயத்தையும் கவனித்து, முட்டிச் சந்தத் தொல்லையை நிவர்த்தி செய்யவும், தம்புப் பிரச்னையைப் பரிகரிக்கவும் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இதைக் கவனிக்கின், வைசூரியின் வியாபகம் வெகுவாகக்குறையும். சரீர, வாச, சுகாதார வழிகளைப் பற்றியும், மறு அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டிய தன் அவசியத்தைப் பற்றியும் ஜனங்களிடையே அவர்கள் பிரசாரம் செய்யவேண்டும்.

உருளைக் கிழங்கின் விசேஷம்.

(டாக்டர் எம். ஹிண்ட்ஹீட்)

1912-ம் வருஷத்திற்கு முன் உருளைக் கிழங்கானது மனிதர்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தமாக இருக்கத் தகுதியுடையதா வென்று எந்த ஆராய்ச்சிச் சாலையிலும் சாஸ்திரீயமான வழியில் பரிசீலனை நடைபெறவில்லை. இது நம்பத்தகுந்ததாக இல்லாமலிருக்கிறது. இருந்தாலும் இது வாஸ்தவமானது.

உருளைக்கிழங்கின் விசேஷத்தைப்பரீக்ஷை செய்வதற்கு உருளைக் கிழங்கை இதர பல வகை ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்துப் புசிப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. உருளைக் கிழங்கையே சாப்பிட்டு வெகுகாலம் ஜீவித்திருந்து பார்க்கவேண்டும்; அல்லது மார்கரைனை மட்டிலாவது கூடச் சேர்த்துக் கொண்டு பரீக்ஷை செய்யவேண்டும். இவ்விதம் ஒரே பதார்த்தமாக வெகுகாலம் ஆகாரமாக உபயோகித்துப் பரீக்ஷித்ததில்லை. ஒரு மனிதன் ஒரு வருஷகாலம் உருளைக் கிழங்கிலேயே ஜீவித்திருக்கக்கூடு மென்பது எந்த சாஸ்திர ஞானியின் மனதிலும் உதயமாகவில்லை.

நானும் இன்னும் இருவரும் உருளைக் கிழங்கையும், மார்கரைனையுமே சாப்பிட்டுக் காலத்தைத் தள்ளுவதற்கு 1912-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதத்தில் ஆரம்பித்தோம். இந்தப் பரீக்ஷை பலன் தருமென்று நான் முதலில் எதிர்பார்க்கவில்லை. இருந்தாலும் இந்தப் பரீக்ஷையையும் செய்து பார்க்க நான் விரும்பினேன். பிறகு சரீரத்திற்கு வேண்டிய புரோடீன் சேருவதற்காக எந்த அளவு மாமிசம் அல்லது கோழி முட்டைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டு மென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினேன். என்னுடைய பரீக்ஷையில் எவ்வித விபரீதபலனும் மேற்பட்டு விடவில்லை.

உதாரணமாக, என்னுடைய உதவி மிஸ்டர் மாட்ஸனுடைய விருத்தாந்தத்தைச் சொல்லுகிறேன். அவர் 6-மாதகாலம் உருளைக்கிழங்கு, மார்கரைன், ஜலம் இவைகளையே சேர்த்துக்கொண்டு வந்தார். அவருக்குத் தோட்டத்தொழில். அவர் காலை 8 மணிமுதல் மாலை 3-மணி வரையில் ஆராய்ச்சிச்சாலையில் வேலை செய்கிறார். வஸந்தகாலத்திலும், கோடைகாலத்திலும் அவர் காலை 3 அல்லது 4-மணிக்கு எழுந்திருந்து தோட்டத்தில் வேலை செய்கிறார். மாலையிலும் 8 மணி முதல் 10-மணிவரையில் தோட்டத்தில் வேலை செய்கிறார். அவர் வேலை செய்துவருவது மட்டிலுமல்லாமல், மற்றவர் செய்யும் வேலைக்கு இரட்டிப்பு மடங்கு அவர் செய்கிறார். அவர் தினம் 5-பவுண்டு உருளைக் கிழங்கும், 5-அவுன்ஸ் மார்கரைனும் உபயோகித்து, தெம்பாகஇருந்து வந்தார். நான் இருந்தவிடத்தில் வேலையில்லா

மற்போனபோது கிராமாந்தரங்களில் பண்ணைவேலைக்கு அவரை அனுப்பினேன். அங்கு அவரிருந்த 3-மாத காலமும் அவர் தினம் 14 மணி நேரத்திற்கு அதிகமாக வேலை செய்துவந்தார். அவருடைய ஆகாரக்கிரமத்தில் என்ன மாறுதலெனில் 5-பவுண்டு உருளை கிழங்குக்கும் 5-அவுன்ஸ் மார்கரைனுக்கும் பதிலாக 8-பவுண்டு உருளைக் கிழங்கும் 8-அவுன்ஸ் மார்கரைனும் புசித்து வந்தார். எங்களுடைய ரிப்போர்ட்டில் கண்டபடி வேலை செய்வதற்கு அவருக்குஅதிக சக்தி இருந்தது. ஒருதடவை அவர் இரண்டு பகலும் ஒரு இரவும் தொடர்ச்சியாக வேலை செய்தார். உருளைக் கிழங்கைப் புசிப்பதற்காக நடுவில் 1½ மணி நேரந்தான் அவர் வேலை செய்யாமலிருந்தார்.

இந்தப் பரீக்ஷைகளை இப்பால் ஜெர்மனியிலுள்ள ஹாலி என்னும் இடத்தில் ஆசிரியர் ஆப்டர் ஹல்டன் செய்து பார்த்திருக்கிறார். "உருளைக்கிழங்கையே மனிதன் சாப்பிட்டு ஜீவித்திருக்கலாமென்பதில் இனி எவ்வித சந்தேகத்துக்கு மிடமில்லை. உருளைக் கிழங்கானது சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது" என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

ஆசிரியர்களான ஹொச்சாஸும் கோஸ்டரும் கலோனில் உருளைக் கிழங்கையே ஆகாரமாக விதித்துப் பரீக்ஷை செய்து பார்த்தார்கள். "நாங்கள் செய்த பரீக்ஷைகளிலிருந்து டாக்டர் ஹிண்ட்ஹீட் சொல்லியது வாஸ்தவமென்பது வெளிப்பட்டுவிட்டது. ஒரு பவுண்டு மெல்லிய மாமிஸத்தில் எவ்வளவு ஊட்ட மிருக்கிறதோ அந்த அளவு ஊட்டத்தை ஒரு பவுண்டு உருளைக் கிழங்கும் கொடுக்கிறது" என்று அவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

நாங்கள் உருளைக் கிழங்கையே புசித்து வந்தோமென்பது மட்டுமில்லை. புரோட்டீன் சம்பந்தம் மிகவும் குறைவாக விருந்த உருளைக் கிழங்கையும் புசித்து வளர்ந்தோம். எங்களுக்கு வேண்டிய புரோட்டீன் கிடைத்தது.

உருளைக் கிழங்கானது நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தமாக இருப்பதுடன், எல்லா ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும் முக்கியமானதாகவும் ஒரு நல்ல பரிகாரமாகவும் இருக்கிறது. யூரிக்ஆஸிடையும் சுண்ணாம்பையும் அது கரைத்து விடுகிறது. ஆகையால் கீல் வாயு முதலிய வாயு சம்பந்தமான உபாதைகளை அது நிவர்த்தி செய்து விடுகிறது. நான் இதற்குப் பல உதாரணங்களை நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். உங்களுடைய பிணியாளியை ஆல்காலி கிணற்றுக்கு அனுப்பினாலும், அல்லது அவருக்கு உருளைக்கிழங்கு ஆகாரத்தைக் கொடுத்தாலும் பலன் ஒன்றுதான். ஆனால் உருளைக் கிழங்கு சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடியது.

ஆனால் உருளைக்கிழங்கையே நீங்கள் சாப்பிட்டுப் பரீக்ஷை பார்க்கும்போது, அந்த உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்த ஜலத்தையும் குடித்துவிட வேண்டும். அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உப்புகளும் இருக்கின்றன. அந்த ஜலத்தைக் கோழிக் குஞ்சுகளுக்குக் கொடுத்தால், அவைகளுக்கு சகஜமாக ஏற்படும் பெரி பெரி வியாதி உண்டாகாது. ஆனால் அதைப் பெட்டைக் கோழிகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. அவைகளுக்குக் கொடுத்தால், கருக் கரைந்து போய்விடும்.

அயர்லாந்தினரைப் பற்றியும், உருளைக் கிழங்குபோல் அவர்களுடைய வயிறு இருப்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். 1926-ம் வருஷத்தில் நான் அயர்லாந்தின் மேல் பாகத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கிருந்த ஜனங்களைப்போல் ஏழையான வர்களை நான் எங்கும் பார்த்ததில்லை. அவர்கள் தளவரிசையாவது, கூரையாவது இல்லாத புராதனகால பாணியிலுள்ள குடிசைகளில் வசித்து வந்தனர். அவர்களுடன் நான் மத்தியான போஜனம் முடித்தேன்.

அவர்கள் உருளைக்கிழங்கையே புசித்தார்கள். வெண்ணெய், பேக்கன் முதலிய எதையும் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. சாப்பிட்டதும் குடிப்பதற்குக் கொஞ்சம் மோருதான் கொடுத்தார்கள். சாயங்கால போஜனமும் அதே தான். காலையிலும் பிற்பகலிலும் அவர்கள் வெண்ணெயுடன் சிறிது ரொட்டியையும், கெட்டியான தேத்தண்ணீரையும் சாப்பிட்டு வந்தார்கள். அவர்களுடைய தினசரி ஆகாரம் இதுதான். இந்த ஆகாரத்தைப் புசித்தவர்களே அயர்லாந்தில் மிகவும் திடகாத்திரர்களாக இருக்கக் கண்டேன். இங்கிலாந்து மகா ஜனங்களைக் காட்டிலும் அவர்கள் திடகாத்திரர்களாக விருந்தனர்.

1900-ம் வருஷத்தில் மற்ற ஐரோப்பிய தேசங்களைவிட அயர்லாந்தில் மரண விகிதம் குறைவாக விருந்தது. உருளைக்கிழங்கை ஆகாரமாகத் தின்னும் கோஷ்டியினர் வசிக்கும், ஜில்லாக்களிலிருந்தே டப்ளின் போலீஸ்படைக்கு ஆள் திரட்டுகிறார்கள். என்னுடைய வேண்டுகோளின் பேரில் டப்ளின் அரசாங்க இலாகா டைரக்டர் டாக்டர் ஹூப்பர் 97 ஏழ்மையான ஜில்லாக்களில் பரீக்ஷை செய்துபார்த்தார். உருளைக்கிழங்கின் உற்பத்தி அதிகரிப்பதற்குத் தகுந்தபடி அந்த மரணவிகிதம் குறைந்து வருவது அவருடைய பரீக்ஷையில் தெரிந்தது. 1910-ம் வருஷத்தில் நான் வாஷிங்டனுக்குப் போயிருந்தபோது அயர்லாந்தினரைப் பற்றியும், அவர்களுடைய உருளைக் கிழங்கு வயிற்றைப் பற்றியும் எவ்வித அபிப்பிராயமிருந்து வருகிறதென்று சரீர ஊட்ட விஷயத்தில் நிபுணரான டாக்டர் லேன்போர்த் என்பவரை வினவினேன். அவர் சிரித்துவிட்டு "எங்களுடைய போலீஸ்காரர்களைப் பாருங்கள். அவர்கள் எல்லோரும் அயர்லாந்து தேசத்தினர். அயர்லாந்தினர் அதிக வலுவுடையவர்களாக இருப்பதால், அவர்களையே நாங்கள் போலீஸ் படையில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்" என்று சொன்னார்.

உருளைக் கிழங்கானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருப்பதோடு, எல்லா ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும் அது மலிவானதாக இருக்கிறது. அது சரீரத்திற்கு அதிக ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கிறது. ஆனால் டென்மார்க்கில் இந்த நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தத்தைப் பன்றிகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

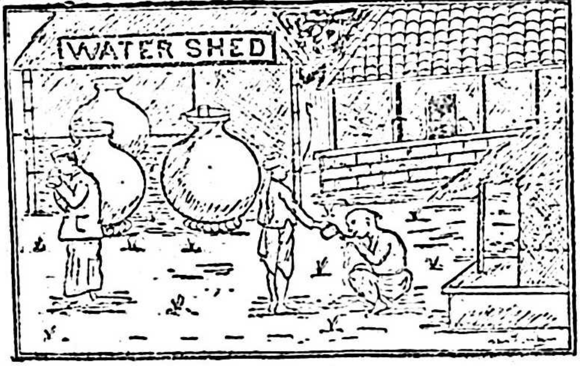
டென்மார்க்கில் என்னை உருளைக்கிழங்கு வைத்தியர் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் டேனிஷ் ஜனங்கள் உருளைக் கிழங்கை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி நான் செய்துவிட்டேனென்பதை ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள். உருளைக் கிழங்கைப்பற்றி நான் சொல்ல வேண்டியது இவ்வளவுதான்.—குட்ஹெல்த்.

"நல்லவழி"—சரியான வாழ்வை நடத்திவருவதன் தத்துவம்.

(எட்வின் டப்ளியூ. ராபின்ஸன்.)

ஜலம்.

நீங்கள் பருகும் ஜல விஷயமானது மிகவும் முக்கியமானது. அதிக சுண்ணாம்பு சம்பந்தமுள்ள ஜலம் சரீரத்திற்கு ஏற்றதன்று. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு ஜலம் மிருதுவாகவும், சுத்தமாகவும் இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி சரீரத்திலுள்ள அசுசிகளை அவைகள் வெளிப்படுத்தி, சரீரத்தின் உட்புறமானது சுத்தமாக இருக்கும்படி செய்யும் உங்களுடைய சரீரத்தில் பெரும்பாகம் ஜலமயமானதென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய சரீரத்தில் போதிய அளவு ஜலமிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். ஆகார வேளைகளுக் கிடையில் தினம் 2 குவார்ட் ஜலமாவது குடிக்க வேண்டும். அந்த ஜல



[தண்ணீர்ப் பந்தல்.]

மானது மிருதுவானதாகவும், சுத்தமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். நல்லதாகவும், மிருதுவான தாகவும், சுத்தமான தாகவும் இருக்கும் ஜலத்தை அதிகமாகக் குடியுங்கள். கார்பன் சம்பந்தித்த ஜலத்தைக் குடிக்காதீர்கள்.

நீங்கள் அதிகமாகபச்சைக்கறிகளையும்புதிய பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளப் போகிறீர்கள்; நீங்கள் சுத்தமாகவும் மிருதுவாகவும் உள்ள ஜலத்தை அதிகமாகக் குடிக்கப்போகிறீர்கள். நீங்கள் அதிகமாக ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுக்கப் போகிறீர்கள். ஏனெனில் ஆழ்ந்து ஸ்வாஸத்தை இழுப்பதானது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அவசியமானது. வெகு சிலரே சுத்தமான காற்றினால் தங்களுடைய சுவாஸாசயங்களை நிரப்புகிறார்கள். அவர்கள் மேலெழுந்த வாரியாகவே காற்றைச் சுவாஸிக்கிறார்கள். தினம் இரண்டு மூன்று தடவையாவது திறந்த வெளிகளில் செல்லுங்கள். அங்கு தலையை நேராக வைத்துக்கொண்டு நின்றுகொண்டு சுத்தமான காற்றை ஆழ்ந்து இழுங்கள். மெதுவாகக் காற்றை இழுத்து எந்த அளவுவரையில் சுவாஸாசயங்களை நிரப்பிக் கொள்ளக் கூடுமோ அந்த அளவு நிரப்பிக்கொண்டு, பிறகு அந்தக் காற்றை மெதுவாக வெளியே விடுங்கள். இவ்விதம் செய்வதில் சரீரத்திற்கு சிரமத்தை உண்டு பண்ணிக்கொள்ளாதீர்கள். ஆனால் கிலிப்தமாக இதைச்செய்துவாருங்கள். இதனால் உங்களுடைய சுவாஸாசயங்களின் சக்தி அதிகரித்து, உங்களுடைய சரீரம் முழுவதும் சுத்தமடையும். காலையில் எழுந்திருக்கையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுகையிலும், ஜன்னல் ஓரமாக இருந்து கொண்டு இதைச் செய்வது உத்தமம்.

ஜன்னல்களை எப்பொழுதும் திறந்து வைத்துக் கொள்வதற்குப் பலர் எதிரிடையாக இருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு எப்பொழுதும் சுத்தமான காற்று அவசியம். ஆனால் குளிர் காலங்களிலும், மழைக் காலங்களிலும் உங்களுடைய புத்தியை உபயோகியுங்கள்.

எப்பொழுதும் சுத்தமான காற்றையே சுவாஸியுங்கள். ஆயினும் எப்பொழுதும் சரீரத்தை உஷ்ணமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு சளிக்கட்டு முதலிய உபாதைகளிருந்தால், அதிகக் சதுப்பு ஏற்படுவதற்கு இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம்.

சில வெறியாளர்கள் அடிக்கடி இதன் அவசியத்தை அளவுக்கு மிஞ்சி வற்புறுத்தி வருகிறார்கள். ஸ்நானம் செய்தபிறகு சரீரம் உஷ்ணமாக இருக்கும்படி செய்துகொள்ளக் கூடியவர்களுக்கு குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது நலனைத் தரும். ஆனால் உங்களுடைய சரீரத்தில் ரத்த ஓட்டம் மெதுவாக இருந்தாலும், சரீரத்தில் சக்தி குறை

வாக இருந்தாலும், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யாதீர்கள்.

வியாயாமம்.

பலர் இந்த விஷயத்தில் நெறிகெட்டுப் போய்விடுகிறார்கள். வியாயாமத்தினால் சரீரத்திற்கு அனுகூலம் ஏற்படவேண்டுமானால் அது சுலபமாகச் செய்யக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

வியாயாமத்தில் முக்கியமானது மனதாக இருக்கிறது. நீங்கள் செய்யும் வியாயாமமானது அதிகக் கடுமையானதாக இருக்கக் கூடாது. அவ்விதம் இருந்தால் நரம்புகள் களைத்துப் போய்விடும். காலையில் எழுந்திருந்ததும் வேகமாகச்சிறிதுதூரம் நடந்துசென்று விட்டு வருவது அனுகூலத்தைத் தரும். கேல்ப் விளையாட்டும் அனுகூலத்தைத் தரும். அது மனதுக்கு வேலையைக்கொடுத்து இன்பமூட்டுகிறது. நீங்கள் பகலில் செய்டம் வேலையில் உங்களுக்குப் போதிய வியாயாமம் ஏற்படின் அதிகப்படி வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டியதில்லை. நீங்கள் பகல் முழுவதும் வீட்டிலேயே இருக்கிறவர்களாக இருந்தால், திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்யவேண்டியது அவசியம். வியாயாமம் செய்கையில், அதனால் சரீரத்திற்கு எத்தனை அனுகூலமேற்படுகிறதென்பதையே சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள். வியாயாமங்களைப்பற்றிச் சிந்தித்து, அவைகளைச் செய்து, அதனால் ஏற்படும் சுகத்தை அனுபவியுங்கள். களைத்திருக்கும் சமயத்தில் வியாயாமம் செய்யாதீர்கள். அந்த சமயத்தில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதுதான் முக்கியம்.

சிரமபரிகாரமும் ஓய்வும்.

இவைகள் இரண்டும் ஒன்றன்று. வெவ்வேறு அம்சங்கள். இரவில் படுக்கச் செல்லுகையில் எவ்வளவு களைப்புற்றிருந்தீர்களோ அதே களைப்புடன் காலையில் எத்தனை நாள் நீங்கள் எழுந்திருந்திருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் இரவு முழுவதும் நன்றாகத் தூங்கியிருந்தும் இந்தக் களைப்பு இருக்கிறது. இதற்குக் காரணமென்ன? ஏனெனில், நீங்கள் படுக்கச் செல்லுகையில் பரபரப்புடன் சென்றீர்கள். உங்களுடைய நரம்புகளும் தசைகளும் ஓய்வு பெறவில்லை. பூரண ஓய்வு அவைகளுக்குக் கொடுத்தால் தான் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுவது சாத்தியப்படும். எவ்விதம் ஓய்வு கொடுப்பதென்பதை வெகு சிலரே அறிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அது மனோ செய்கையாகும். சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசையும் ஒவ்வொரு நரம்பும் உங்களுடைய மனதிற்குக் கட்டுப்பட்டிருக்கிறது. அவ்விதம் தான் இருக்கவேண்டும். உங்களுடைய புஜத்தை உயரத்தூக்க நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். உங்களுடைய மனதுதான் தசைகள் வேலை செய்யும்படி தூண்டுகிறது. அவ்விதமே உங்களுடைய மனதானது அந்த நரம்பு அல்லது தசைக்கு ஓய்வு கொடுக்கலாம். உங்களுக்குத் தூக்கம் வருவது சிரமமாக இருந்தாலும், அல்லது தூக்கத்தில் சரீரத்திற்கு சிரமபரிகாரம் ஏற்படாவிட்டாலும் பின்வருமாறு செய்யுங்கள். உங்களுடைய படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் அமைதியாக உட்கார்ந்து, உச்சியிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள். "என்னுடைய தலையிலுள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளட்டும்" என்று சொல்லுங்கள். இவ்விதம் மூன்று அல்லது நான்கு தடவை செய்யுங்கள். பிறகு உங்களுடைய தலைக்குக் கீழ்ப்பக்கம், முகம், கழுத்து, தோள்பட்டை, புஜங்கள், முதுகெலும்பு, குதி, கால்கள், பாதங்கள் இவைகளிலுள்ள செல்களுடன் பேசுங்கள். சரீரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பிலுள்ள செல்களையும் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும்படி சொல்லுங்கள். அதை மெதுவாகவும், சுலபமாகவும், அதனால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலத்தை உணர்ந்தும் சொல்லுங்கள். உயிரானது ஆண்டவன் கற்பித்திருக்கும் சக்தி. அதனுடைய சக்தியை நாம் உணர உணர அதற்கு அதிக சக்தி ஏற்படுகிறது. நமது சரீரமும், மனதும் அதன் செல்வாக்கில் ஈடுபடுகின்றன. நாம் சாப்பிடும்போ-

தும், பானம் செய்யும்போதும் வியாயாமம் செய்யும்போதும், ஸ்வாஸிக்கும் போதும், நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லிலும் சக்தி அதிகரிக்கிறதென்று நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய் சரீரம் நல்ல ஸ்திதியை அடையும். படுக்கைக்குச் சென்றதும் இந்த வியாயாமத்தைச் செய்து இதை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வந்துவிடவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் தூங்கும்போது நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள ஸெல்களுக்கு ஓய்வு ஏற்படும். முதல் நாளிரவிலேயே பலன் தெரியாமலிருக்கலாம். இருந்தாலும் இந்த வழக்கத்தை விட்டுவிடக்கூடாது. வேண்டும்போது சரீரத்திற்கு ஒய்வு கொடுக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அதன் பிறகு சிரமபரிகாரத்தினால் எத்தகைய பலன் ஏற்படவேண்டுமோ அந்தப் பலன் ஏற்படும். உங்களுக்கு சக்தியும் அதிகரிக்கும். உங்களுடைய நரம்புகளும் தசைகளும் படபடப்படைந்திருக்கும் சமயத்தில் நீங்கள் உறங்கச் செல்லின், இரவு முழுவதும் அவைகள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். காலையில் எழுந்திருக்கையில் அவைகள் களைத்திருப்பதில் அதிசயமொன்றுமில்லை.

"இவைகளையெல்லாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுவது பெரிய தொல்லை"யென்று இப்பொழுது உங்களுடைய புத்தியில் தோன்றலாம். இதை ஒரு பெரிய பளுவாக நினைத்துவிடாதீர்கள். இதை லேசாக நினையுங்கள். சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மற்றக் காரியங்களைச் சுலபமாகச் செய்யலாம். இயற்கைக்கு விரோதமான வழிகளிலிருந்து இயற்கை வழிக்குத் திரும்புவது அவ்வளவு சுலபமானதன்று. இயற்கை வழிகளைப் பின் பற்றுவது சுலபமானது. அதை நீங்கள் அப்பியாஸத்திற்குக் கொண்டுவந்து விட்டால், பிறகு அதை சுலபமாகப் பின்பற்றலாம். தலைவலி, அஜீரணம் முதலிய உபாதைகள் பிறகு எட்டிப் பார்க்கமாட்டா.

எப்பொழுதும் தலைவலியால் உபாதைப் பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களையும், மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்வதற்காக எப்பொழுதும் இளக்க மருந்துகளைச் சாப்பிடவேண்டியிருக்கிறவர்களையும், ஒருவேளை ஆகாரத்தை உட்கொண்டதும் அஜீரணத்தால் உபாதைப் படுகிறவர்களையும் பார்க்கும்பொழுது "இதைவிடச் சவுகரியமான நிலைமையில்லையா? வாழ்வு முறையை மாற்றிக்கொள்ளின் சவுகரியமான நிலைமையைப் பெறுவது சாத்தியமாக விருந்தும், ஏன் இத்தனை பேர்கள் இவ்விதம் கஷ்டப்படுகிறார்கள்" என்ற கேள்விகளை என்னையே நான் கேட்டுக்கொள்ளுவது வழக்கம். ஆனால் மனித சுபாவத்தை நான் அறிந்தவனாதலால் ஏற்கெனவே மனிதர்களுக்கு ஏற்பட்டு விட்டுப்போன வழக்கத்தை விட்டு விடுவது மிகவும் கஷ்டமான தென்பது எனக்குத் தெரியும். மனிதர்களிடம் பழக்கம் ஒரு பெரியவழக்கமாகிவிடுகிறது. அதை மாற்றுவதற்கு மனோஉறுதி விசேஷமாக வேண்டும். இருந்தாலும் சுலபமாகப் பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

பராஸெல்ஸஸ் என்பவர் 100 வருஷங்களுக்கு அதிகமாக ஜீவித்திருந்தார். அவர் 90-வயது வரையில் பிணியாளியாக இருந்தார். பிறரைப்போலவே அவர் வாழ்வை நடத்திவந்தார். 90-வது வயதில் தமது சரீரத்தில் வியர்த்தமாகும் சக்தியை இட்டு நிரப்புவதற்கு 13 அவுன்ஸ் ஆகாரம் தமக்குப் போதுமானதென்று அவர் கண்டறிந்து அந்த அளவு பழங்களையும், மரக்கறிகளையும், அவர் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தார். மாமிஸத்தை அவர் சேர்த்துக்கொள்வதில்லை. அவருடைய சரீரம் ஆரோக்கிய மடைந்தது. 90 வயதுக்கு மேல் 109 வயதுக்குள்தான் அவர் 25 பெரிய புத்தகங்களை எழுதினார். அநேகமாக ஒவ்வொருவரும் அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிக்கிறார்கள். அதுவும், பல பதார்த்தங்கள் கலந்ததாக இருக்கிறது. ஒரு வேளையில் ஒரேவித ஆகாரப் பதார்த்தத்தைப் புசித்ததால், சரீரம்

அதிகப் பளுவாக இருந்ததையும் சரீரத்தில் வேறுபல உபாதைகள் இருந்ததையும் ஒருவர் நிவர்த்தி செய்து கொண்டது எனக்குத் தெரியும்.

நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு, சரியான பதார்த்தங்களைப் புசியுங்கள். அவ்விதம் செய்யின் குறைந்த அளவு போதுமானது. அதிகப்படியாக உபயோகமற்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதை விட, குறைந்த அளவு நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிப்பது அனுகூலத்தைத் தரும். உங்களுடைய சரீரத்தில் மூன்று முக்கியமான வேலைகள் நடை பெறுகின்றன.

சரீரத்தில் சேர்த்தல்.—நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களி லிருந்து சரீரத்திற்கு வேண்டியதைச் சேர்த்துக்கொள்ளுதல்.

கழித்தல்.—சரீரத்திலிருந்து விஷப் பதார்த்தங்களையும், கழிவுப் பதார்த்தங்களையும் வெளிப்படுத்துதல்; அதாவது, சரீரத்திற்கு வேண்டாதவைகளை வெளிப்படுத்துதல். சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள், குடல்கள், சுவாஸாஸயங்கள் இவைகள் மூலமாக அவைகள் வெளிப்படுத்தப் படுகின்றன.

ஓய்வு.—நரம்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் புத்துயிர் ஏற்படும்படி அவைகளுக்கு பூரண ஓய்வு கொடுத்தல். சரீரத்திற்கு ஓய்வு ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் சுலபமாகச் சேர்ந்து, கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுகின்றன.

நல்ல வழி.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு இந்த மூன்று வேலைகளும் சரியாக நடந்து வரவேண்டும். இவைகள் சரியாக நடந்துவரின் நம்முடைய சரீரமானது நல்ல ஆரோக்கியத்துடனிருக்கும்.

சரீரத்தில் ஆகாரம் ஒட்டுவது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்வதையும், சரியான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது.

கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவது உறுப்புகளின் வேலையையும், நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரம் சரியான தன்மையினதாக இருப்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது.

ஓய்வு ஏற்படுவது மனதை ஹத்துக் குட்படுத்துவதையும், சரியான ஆகாரத்தைப் புசிப்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது.

இராக்காலத்தில் அதிகமாகப் புசித்து விடாதீர்கள். படுக்கைக்குச் செல்வதற்குச் சற்று முன் புசிக்காதீர்கள். உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள இடங்கொடுங்கள். அடுத்த நாள் வேலைக்குப் பக்குவ மடைவதற்காக உங்களுடைய சரீரமாகிய இயந்திரமானது போதிய அளவு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளட்டும்.

நல்ல எண்ணங்களுடன் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். இன்பகரமான விஷயங்களைப் பற்றியே சிந்தியுங்கள். அசைவற்றிருக்கும் ஜலத்தேக்கத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுவது நல்ல காரிய மென்பது எனக்குத் தெரியவந்திருக்கிறது. உங்களுடைய சரீரத்தில் உயிரானது ஆண்டவனுடைய சக்தியால் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும், அது உங்களுடைய சொந்த சிருஷ்டியல்ல வென்றும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்காக ஆண்டவன் எல்லாவற்றையும் செய்கிறாரென்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டு கவலையில்லாம லிருங்கள்.—ஹெல்த் மெஸ்ஸன்ஜர்.

சுவாஸிப்பதில் பகுத்தறிவை உபயோகித்தல்.

சரீர சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளக் கூடியவழிகள்.

(டப்ளியூ. ஆர்தர் லாங்)

எவ்விதம் உங்களுடைய மார்பு அகலும்படி செய்து கொள்ளுகிறீர்களென்று தெருவில் போகிறவரைக் கேட்டால், ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுப்பதாலேயே மார்பு அகலும்படி செய்துகொள்வதாக அவர் சொல்லுவார். ஆனால் ஒரு நிமிஷம் இதைப்பற்றி யோசித்தால் உண்மை இதற்கு நேர்விரோதமானதென்பது புலப்படும். மார்பை அகற்றிக் கொள்வதாலேயே அவர் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுக்கிறார். சுவாஸித்தலானது நரம்புகளைப் பற்றிய வேலை. மார்புச் சுவர்கள் அகலுவதால் ஏற்படும் காலி இடத்தை நிரப்புவதற்கு காற்று உள்ளே பிரவேசிக்கிறதே தவிர வேறு எவ்வித சம்பந்தமும் அதற்கில்லை. ஆனால் காற்றை உபயோகித்துக் கொள்ளுவதில் தான் சூக்ஷமம் இருக்கிறது.

நீங்கள் தொடர்ச்சியாக உள்ள படிக்கட்டுகளின் மீது வேகமாக ஏறினாலும், மெதுவாக ஏறினாலும் ஒரே அளவு சக்திதான் வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் முதல்முறையானது நீங்கள் மூச்சு விடாமல் செய்யும். இரண்டாவது முறையில் உங்களுக்கு எவ்வித அசௌகரியமும் ஏற்படாது. ஏனெனில் நரம்புகளுக்கு வேகமாக வேலையைக் கொடுத்தால், சரீரத்தில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் சக்தியானது சீக்கிரம் விரயமாகி, அதிகப்படியாக பிராணவாயு வேண்டியிருக்கும். மெதுவாக ஏறுகையில் சாதாரணமாக நீங்கள் சுவாஸிக்கையில் கிடைக்கும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயு போதுமானது.

இதிலிருந்து சாதாரணமாக சரீரத்தில் சுவாஸிக்கப்படும் காற்றின் அளவு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அநுகூலமென்பது வெளிப்படுகிறது. சுவாஸ உறுப்புகளுக்கு அதிகசக்தியை உண்டுபண்ணுவதற்காகவே பிராணயாம வியாயாமங்கள் அப்பியஸிக்கப் படுகின்றன. ஆனால் சுவாஸிப்பதில் முக்கியமாகக்கவனிக்க வேண்டிய பல அம்சங்களை நாம் அலக்ஷியம் செய்து வருகிறோம். அவைகளில் சிந்தையைத் திருப்புவது அனுகூலத்தையுண்டு பண்ணும்.

சுவாஸிப்பதில் செய்யும் பிசகுகள்.

நீங்கள் நாசித்துவாரங்களின் வழியாகக் காற்றைச் சுவாஸித்து வாயின் வழியாக அதை வெளியே விடலாம்; அல்லது வாயின் வழியாகச் சுவாஸித்து நாசித்துவாரங்களின் வழியாக வெளியே விடலாம்; அல்லது வாயின் வழியாகவோ அல்லது நாசித்துவாரங்களின் வழியாகவோ சுவாஸித்து மூச்சு விடலாம்.

இதில் எது சரியான வழி?

வேகமாகவும், உத்வேகத்துடனும் வேலைகளைச் செய்கையில் மூன்றாவது வழியே உத்தமமானது. ஆனால் சகஜமாக சுவாஸிப்பதற்குக் கடைசி வழியே சிறந்தது. ஏன்? ஒருவழியில் குறுகிய காலத்திற்குள் கிடைக்கக் கூடிய பூரண அளவு பிராணவாயுவையும் இழுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது; மற்றொரு வழியில் நாசித்துவாரங்கள் காற்றை சுத்தப் படுத்தி, அதற்கு உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணி, காற்று ஒரேசிதானமாக உள்ளே போகும்படி செய்யும். இவைகள் நாசித்வாரங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான ஜோலிகள்.

பால்யம் முதலே நாசித் துவாரங்கள் வழியாகச் சுவாசித்துப் பழக்கப்படுத்தி வைக்கும் குழந்தைகளுக்கு அடினாயிட்ஸ் என்னும் தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி வியாதி ஏற்படுவதில்லை. அந்த வியாதி கண்டவர்களும் நாசித்துவாரங்களின் வழியாக சுவாஸித்து அப்பியஸித்துக் கொண்டு விட்டால், அந்த



[பிராணாயாம வியாயாமத்தினால் சரீரச்கட்டடைந்த மனிதன்.]

உபாதையிலிருந்து சீக்கிரம் விடுதலைபெற லாம்.

நாம் விலா எலும்புகளை உயர்த்திக் கொண்டு மேல் மார்பிலிருந்து சுவாஸித் துப் பழக்கம் செய்து கொண்டிருக்க லாம்; அல்லது அடி மார்பிலிருந்து சுவாஸித் துப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம், அல்லது ஆழ்ந்து சுவாஸிக்கையில் இரண்டு முறைகளையும் கலந்து அனுஷ்டிக்கலாம். தசைகளின் முயற்சியின் மூலமாக நமது சுவாஸாசயங்களில் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற் றொரு பாகத்திற்குக் காற்றை மாற்றிக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

தவிரவும், நமது சரீரத்தின் பாணியை மாற்றிக் கொள்ளுவதன் மூலமாக நமது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தை உண்டு பண் ணிக் கொள்ளுவதற்காகப் பல வழிகளில் சுவாஸிக்கப் பழக்கிக் கொள்ளலாம்.

இது. பொதுவாகக் கற்றுக் கொடுக்கப் படாத போதிலும், பலவகைகளில் சுவா ஸத்தை இழுத்தல் நமது சரீரத்தின் பல உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு உதவி செய்கின்றன.

பிராணாயாம வியாயாமங்கள்.

கீழே சில உதாரணங்களைக் குறிப்பிடு கிறேன்.

1. நன்றாக மல்லாக்கப் படுத்துக் கொண்டு, இரண்டு புஜங்களையும் இரண்டு பக்கங்களிலும் வைத்துக்கொண்டு, நன்றாக வும், ஆழ்ந்தும், மெதுவாகவும் சுவாஸத்தை இழுங்கள்.

2: நன்றாக மல்லாக்கப் படுத்துக்கொண்டு இரண்டு புஜங்களையும் தலைக்குநேராகக் கீழே நீட்டி விடுங்கள். உங்களுடைய மார்புச்சுவர் கள் குறிப்பிட்ட ஒரே நிலைமையில் இருந்து வருமாதலால், நீங்கள் சுவாஸிப்பதானது குறைவாகவே இருக்கும். இவ்விதம் செய் வது அடிவயிற்றைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள் வது போலிருந்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்

சரியாக ஜீரணமாவதற்கும், ஈரல் சுத்தப்படு வதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

3. முன்போலவே படுத்துக்கொண்டு அடிவயிற்றில், அதாவது விலா வெலும்பு வளைவில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு, மெதுவாக அழுத்தி, சுவாஸாசயங்களின் மேல் புறத்தில் சுவாஸத்தை இழுங்கள். கழுத்துப் பக்கத்திலுள்ள சுவாஸாசயங்க ளின் உச்சிபாகத்தில்தான், சுவாஸாசயத் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. இந்தமுறை யானது பல காரியங்களைச் செய்யும். இதனால் சுவாஸாசயத் தசை அதிகரித்து, விலா வெலும்புகளுக்கு இடையிலிருக்கும் சுவாஸ நரம்புகள் அபிவிருத்தி அடைந்து, ஹிருத யம் சரியாகப் பிடித்து விடப்பட்டு, அடி வயிற்றிலுள்ள கருவிகளின் பளு நிவர்த்தி யாகும்.

4. ஒரு பக்கமாகப் படுத்துக்கொள்ளுவ தால் மற்றொரு பக்கத்தில் ஆழ்ந்து சுவா ஸத்தை இழுப்பது சாத்தியப்படும்.

இனி செய்யக்கூடாதவைகள் சிலவற்றைச் சொல்லுகிறேன்:—

தூம்புகள் அடைந்திருக்கும் அறையிலா வது, அல்லது தூங்கி எழுந்தவுடனாவது பிரா ணாயம வியாயாமங்களைச் செய்யாதீர்கள்.

சுவாஸத்தை இழுப்பதற்காகத் தரையில் படுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அதில் தூம்பு படிந்திருக்கும். கீழே ஒரு விரிப்பைப் போட் டுக்கொள்ளுங்கள்; அல்லது மேஜையின் மீது படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

புதிதாகவாவது, குளிர்ச்சியாகவாவது, அல்லது ஜலம் கலந்ததாகவாவதுள்ள காற் றுக்கு அஞ்சாதீர்கள். அதிக சீதளம் ன வர்தாவரணமானது உங்களுடைய மனதை கவரத்தக்கதாக இராது. இருந்தாலும் அதி அடைசலானதாகவாவது, உஷ்ணமாகவா வது அல்லது கெட்டுப் போனதாகவாவது இருந்துவரும் காற்றைவிட மேலானது.

சுவாஸத்தை இழுப்பதற்காக வாயைத் திறக்காதீர்கள். சாப்பிடுவதற்கும், பேசுவ தற்குமே வாயைத் திறவுங்கள்.

மூச்சு விடுவது சிரமமாக இருக்கையில் பிராணாயாம வியாயாமங்களையாவது, அல்லது சுவாஸாசயங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சி களையாவது செய்யாதீர்கள்.

ஒரு காலத்தில் ஒன்றுக்கு அதிகமான வியாயாமங்களைச் செய்யாதீர்கள். நாளுக்கு ஒரு வியாயாமமே செய்யுங்கள். 12 தடவை இந்த விதமாகக் காற்றை இழுங்கள். காற்றை ஆழ்ந்து இழுப்பது எவ்வளவு அவசியமோ அவ்விதமே அதை வெளிப்படுத் துவதும் அவசிய மென்பதை மறந்து விடா தீர்கள்.

உங்களுடைய சரீரம் சீதளமாக இருக்கை யில் ஆழ்ந்து சுவாசிப்பதால் உங்களுடைய சரீரமானது உஷ்ணமடையு மென்பதை மறந்து விடாதீர்கள். நீங்கள் களைத் திருந் தாலும், உங்களுடைய மூளை களைத்திருந் தாலும் திறந்த வெளியிலிருந்து ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுப்பது அனுகூலத்தைத் தரும்.

புகையிலைப் புகையை உள்ளே இழுக்கா தீர்கள்.

கடைசியாக அடியிற் குறிப்பிடும் சாமான்ய விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள் ளுங்கள்:—உங்களுடைய சுவாஸாசயத் தசை களில் ஒரு பாகம் வேலை செய்யாமல் இருக் கும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் பிராணாயாம வியாயாமங்களைச் செய்து வருகிறீர்களோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதிகமாக சுவாஸாசயத் தசைகளுக்கு வேலை ஏற்படும். இதனால் உங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமடையும்.—ஹெல்த் அண்டு விடிரெங்த்.

குழந்தைகளின் அபாயகாலம்.

கோடை காலத்தைத் தாய்மார்கள் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்குச் சில யோசனைகள்.

கோடை காலமானது உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு அபாயகரமானது. இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளை நல்ல ஸ்திதியில வைத்துக் கொள்ளுவதற்குக் கற்றுக் கொடுப்பதே இந்தப் பிரசுரத்தின் நோக்கம். ஒவ்வொரு நாளும் 24 மணி நேரம் அடங்கியதாக இருக்கிறது. இந்த 24 மணி நேரத்தில் என்னென்ன செய்ய வேண்டுமென்று இந்தப் பிரசுரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஆகாரம் கொடுத்தல்:—காலையில் குழந்தை விழித்துக் கொள்ளும் நேரத்திலிருந்து நாம் ஆரம்பிப்போம். காலையில் எழுந்திருக்கையில் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், குஷியாகவுமிருக்கிறது. நீங்கள் எழுந்திருப்பதற்குத் தயாராவதற்கு முன் அது விழித்துக் கொண்டுவிடுகிறது முதலில் அதற்கு என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? முதலில் அதற்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும் இயற்கை விதித்துள்ள தர்மத்தின்படி அதற்கு ஆகாரம் கொடுக்கமுடியாத துர்ப்பாக்கிய நிலைமையில் நீங்கள் இருந்தவரின், சரியான பால் புட்டியைப் பார்த்து உபயோகிக்கவேண்டும். அந்தப் பால்புட்டியை வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து விடவேண்டும். பால் புகட்டும் புட்டியும் புகட்டும் காம்பும் வெந்நீரில் கொதிக்கவைக்கப்பட வேண்டும். அழுக்கான புட்டியிலும் காம்பிலும்தான் வியாதிகளை உண்டு பண்ணும் கிருமிகள் தங்கியிருக்கின்றன.

அடுத்தது பால். அது புதிதாகவும், ருசியாகவும் இருக்கவேண்டும். பழைய பாலை உபயோகிக்கக்கூடாது. பாலில் அபாயகரமான வியாதிக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன.

கிலிப்தமான வேளைகளில் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். அதிகப்படியாகக் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. ஆகாரவேளைகளுக்கு இடையில் நன்றாகக் காய்ச்சி ஆற வைத்த ஜலத்தைக் கொடுக்கத் தவறி விடக்கூடாது. ஜலம் வேண்டும்போது குழந்தை அழும். பாலுக்காக குழந்தை அழுகிறதென்று நினைத்துக் கொண்டு விடக்கூடாது. குழந்தையின் பாலைக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் நன்றாக மூடி வைக்க வேண்டும். பனிக்கட்டிப் பெட்டியில் வைத்திருப்பது உத்தமம். பனிக்கட்டி கிடைக்காவிடில் பாலைப் புட்டியிலாவது, ஜாடியிலாவது கொட்டி, ஜலத்தில் வைத்து வைக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் பால் குளிர்ச்சியாகவே வைத்திருக்கப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் குழந்தைக்குப் பாலைக் கொடுக்குமுன் பாலைக் கொடுக்கும் புட்டியையும், பால் காம்பையும் வெந்நீரில் நன்றாகக் கொதிக்கவைத்துவிட வேண்டும். இவ்விதம் செய்தவரின் குழந்தைகளுடைய குடலில் எவ்வித உபாதையு மேற்படாது.

புட்டியைக் கழுவவேண்டிய விதமாவது.—

1. கடைசியாகக் குழந்தைக்குப் பால் புகட்டிய பிறகு மிச்சமிருக்கும் பாலைக் கீழே கொட்டிவிட வேண்டும்.

2. அந்த புட்டி நன்றாகச் சுத்தப்படும் வரையில் குளிர்ந்த ஜலத்தைவிட்டுக்குலுக்கி, நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

3. பிறகு சிறிது பைகார்பனேட் ஆப் சோடாவாவது அல்லது மரக்கரியாவது சேர்த்த வெந்நீர் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

4. இவ்விதமே முலைக் காம்பின் உள் புறத்தையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

5. இரண்டையும் சிறிது பைகார்பனேட் ஆப் ஸோடாவைக் கரைத்த வெந்நீர் ஜலத்தில் அடுத்த தடவை பால் புகட்டும் வரையில் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

6. தினம் ஒருமுறை வென்னீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

ஆடைகள்:—குழந்தையின் ஆடையானது குளிர்ச்சியானதாகவும், சாமான்யமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். கோடை அதிகமாக இருக்கும் காலத்தில் குழந்தைக்கு மெல்லிய பரிவட்டத்தையும், மெல்லிய கம்பிளி ஷர்ட்டையுமே போட்டு வைக்கவேண்டும். பரிவட்டங்களை ஸேப்டி பின்களால் கோர்த்து வைக்க வேண்டும். குழந்தையின் ஆடைகள் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும் அசுத்தப்பட்டுப் போன ஆடைகளை உடனே அகற்றிவிட வேண்டும். ஈரப்பட்டுப்போன ஆடைகளையும், அசங்கிய மடைந்துவிட்ட ஆடைகளையும் காலதாமத மன்னியில் வென்னீரில் சுத்தம் செய்யவேண்டும். மறுபடியும் அவைகளைக் குழைந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கு முன் அவைகள் நன்றாக உலர்ந்திருக்கின்றனவாவென்று கவனிக்க வேண்டும். அசௌகரியத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய ஆடைகளையாவது, எரிச்சலை உண்டுபண்ணக்கூடிய ஆடைகளையாவது உடுத்திவிடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு உடுத்திவிடும் ஆடைகள் தளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகள் கால்களையும், கைகளையும் தாராளமாக உபயோகிப்பதற்கு அவைகள் இடைஞ்சலாக இருக்கக் கூடாது. குழந்தைகள் பாதங்களை உஷ்ணமாகவும், தலையைக் குளிர்ச்சியாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்நானம் செய்வித்தல் :—குழந்தைகள் பிறந்து 10 தினங்களான பிறகு அவைகளுக்கு எவ்வித அசௌக்கியமுமில்லாத வரையில் தினமொருமுறையாவது அவைகளைத் தொட்டியில் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். கிலிப்தமான நேரத்திலும் ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதற்கு முன்னும் அவ்விதம் ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டும். அதிக உஷ்ணகாலத்தில் தினமொரு முறை தொட்டியில் ஸ்நானம் செய்விப்பதைத்தவிர இரண்டொருதடவை கடற்பஞ்சை வென்னீரில் நனைத்துத் துடைத்து விடலாம்.

தூக்கம்.—குழந்தைகள் நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். அவைகளை அமைதியாக வைத்திருக்கவேண்டும். மிகச்சிறிய குழந்தைகளை அதிகமாகக் கையிலெடுக்கக்கூடாது. 3-வயது வரையில் குழந்தைகள் இரவில் 12 மணி நேரம் தூங்கவேண்டும் காலையிலும் மாலையிலும் அது சிறிது தூங்கவேண்டும். வாதாவரணம் சாந்தமாக இருக்கையில் சாத்தியமான வரையில் குழந்தைகளைத் திறந்த வெளிகளிலேயே விட்டு வைத்திருக்கவேண்டும். ஆனால் ஈக்கள் குழந்தைகளைத் தீண்டாமல் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகள் தூங்குவதற்காக விரப்புகளைக் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தை அழாமலிருப்பதற்காக அது வாயில் வைத்துக்கொள்ளும்படி அதன் கையில் பொம்மையைக் கொடுத்துவிடக் கூடாது.

கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லுபவைகளில் பொம்மையானது மிகக் கொடியது.

அதிஸாரம்:—இது அபாயக் குறியாகும். இந்த உபாதை ஏற்படின், குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் அதற்கு ஒத்துக் கொள்ள வில்லை என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுடைய மலமானது பசுமையாக இருந்தால் உடனே உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியரைக் கூட்டிடுங்கள்; அல்லது சமீபத்திலுள்ள குழந்தை சிகிச்சைச் சாலைக்குச் செல்லுங்கள். அதிகப்படியாக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், கெட்டுப் போன ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலுமே அநேகமாக அதிஸாரம் ஏற்படுகிறது. இது கண்டதும் ஆகாரம் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு வென்னீர் ஜலத்தைக் கொடுத்துவிட்டு வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்புவதோ, அல்லது குழந்தை சிகிச்சைச்சாலைக்கு செல்லுவதோ உத்தமம். ஆனால் இது தொத்து வியாதியானதால் குழந்தையையே அந்த சிகிச்சைச் சாலைக்குள்கொண்டுபோகாமலிருப்பது உத்தமம்.

மலச்சிக்கல்:—மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்வதற்காக விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கா



பொம்மைகளைக் கொடுக்காதீர்கள்.

[குழந்தைகளிடத்தில் பொம்மைகளைக்கொடுக்கும் வழக்கம் பிரான்ஸில் சட்டமூலமாகத் தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. க்ரேட்பிரிட்டனில் இவ்விதச்சட்டத்தை இயற்றவேண்டுமென்ற கிளர்ச்சி பலமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்குச் சமாதானத்தை உண்டு பண்ணுவதற்காக இந்த கோரத்தனமான வஸ்துவை குழந்தைகளிடம் கொடுக்கும் வழக்கத்தைத் தடுப்பதற்காக நேஷனல்குழந்தைகள் வாரக் கவுன்ஸிலானது போராடிவருகிறது.]

தீர்கள். உங்களுடைய வைத்தியரைக் கலந்து கொண்டு, அவர் குறிப்பிடுகிற ஆகாரத்தைக் கொடுங்கள். மருந்தைக் கொடுக்குமுன் அடியிற்கண்டவைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள்.

1. ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் அதிகமாக ஜலத்தைக் கொடுத்தல்; (2) ஆகாரத்தைக்கொடுத்தபிறகு ½தேக்காண்டி முதல்ஒரு தேக்கரண்டி வரையில் ஆலிவ்எண்ணெயையோ அல்லது வேறு ருசியான எண்ணெயையோ கொடுத்தல். சிறிது ஜலத்தில் விட்டு சர்க்கரையைப் போட்டுக் கொடுத்தால், குழந்தை சுலபமாகச் சாப்பிட்டுவிடும்.

மலபாதை நிவர்த்தி:—தினம் ஒரு தடவை முதல் மூன்று தடவை வரையில் குழந்தை வெளிக்குப் போகவேண்டும். அந்த மலமானது மிருதுவாகவும், கடுகு நிறத்தினதாகவும் இருக்கவேண்டும். அதில் கட்டி தட்டி யிருக்கக் கூடாது. தயிர் முதலியதும் கட்டி யிருக்கக் கூடாது. குழந்தையின் மலம் இவ்விதமில்லாமலிருந்தால், அதற்குக் கொடுக்கும் ஆகாரத்திலோ, அல்லது அந்த ஆகாரத்தைக் கொடுக்கும் முறையிலோ பிசகிருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாந்தி செய்தல்.— குழந்தை வாந்தியெடுப்பதால் அதற்கு அபாயகரமான வியாதி ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று நினைத்து அழவேண்டியதில்லை. அதிகப்படியாகவாவது அல்லது அதிக வேகமாகவாவது ஆகாரத்தைக் கொடுத்து விடுவதாலும், குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும் வாந்தி ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் ஆகாரத்தைப் புகட்டுகையில் குழந்தையைச் சரியானபடி வைத்துக்கொள்ளாததாலும்

குழந்தை வாந்தி செய்யலாம். ஆகாரத்தைக் கொடுக்கையிலும், அதற்குப் பிறகும் குழந்தையை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளாததாலும் அது வாந்தி செய்யலாம்.

சில யோசனைகள்.—குழந்தைகளும், குழந்தைகளின் ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் இருக்கும் இடங்களில் ஈக்கள் அணுக இடங்கொடுக்காதீர்கள். அசங்கியப்பட்டுப் போன குழந்தைகளின் துணிகளை ஈக்கள் வரக்கூடாத இடத்தில் ஒரு கூடையில் போட்டு மூடிவைக்க வேண்டும். அவைகளைச் சுத்தம் செய்த பிறகு வென்னீரில் போட்டு வேக வைக்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய ஆடைகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கு ஸோடா உப்பை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தைத் தயார் செய்யுமுன் உங்களுடைய கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் கடுமையான வியாதி ஏற்பட்டிருக்கும் குறிகள் தெரிந்தால் உடனே வைத்தியருக்குச் சொல்லியனுப்ப வேண்டும்.

திடீரென்று குழந்தைக்கு முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடக்கூடாது. எந்தக் காலத்தில் முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தலாமென்று வைத்தியரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுவது உத்தமம். அவர் சொல்லுகிறபடி செய்யவேண்டும்.

சிறிய குழந்தைகளுக்கு கெட்டியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சியும் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. குறைத்துக் கொடுப்பதை விட அதிகமாகக் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு வியாதி ஏற்படும்.—செம்பிறைச் சங்கத்தினர் வெளியீடு.

பால் சப்ளை.

பாலை உபயோகிப்பவர் சுத்தமாகவும் சுசியாகவுமுள்ள பாலைவாங்குவதன் மூலமாகத் தம்முடைய குடும்பத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சுத்தமான பாலை வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தில் அடியில் எவ்வித மஷ்டுவேனும் தங்கியிருந்தால் பால்காரனிடம் உடனே புகார் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் புகார் செய்தும் பாலில் மஷ்டு தங்கி வந்தால், பால்காரனை மாற்றிவிடவேண்டும்.

அசுத்தமான பண்ணையிலிருந்து வரும் பாலை விட சுத்தமான பண்ணையிலிருந்து வரும் பாலானது அதிக காலம் கெடாமல் இருக்கும்.

பாலை உபயோகிப்பவர் வீட்டில் பால் கெட்டுப் போய்விடுவதால், அதிஸாரம், ஸன்னிபாத ஜுரம், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டிப்திரியா முதலிய பலகொடிய வியாதிகள் ஏற்படும். அடியிற் கண்ட காரணங்களால் பால் கெட்டுப்போகலாம்:—

(1) நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்படாதபாத்திரங்களில் பாலை வாங்கி வைத்தல்.

(2) பாலை வாங்கி வைக்கத்தகுதியற்ற இடத்தில் அதை வைத்திருத்தல்.

(3) பாலை வைத்திருக்கும் பாத்திரங்களை மூடாமல் வைத்திருத்தல்.

(4) ஈக்களும் தூம்பும்.

பால் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்தல்.

பாலைப் பாத்திரங்களிலிருந்து கொட்டிய பிறகு அந்தப் பாத்திரத்தில் சுத்த ஜலத்தை விட்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி பிறகு நல்ல வென்னீரில் சிறிது காலம் போட்டு வைக்க வேண்டும். இன்னொரு பாத்திரத்தில் போட்டு வைக்க முடியாதபடி இந்தப் பாத்திரம் பெரிதாக இருந்தால், இதில் நல்ல வென்னீரை விட்டுக் கழுவவேண்டும்.

பாலை வைத்திருக்க வேண்டிய இடம்.

பாலை குளிர்ச்சியாகவும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாகவும், சுத்தமாகவும் உள்ள இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். உஷ்ணமாகவும், தும்பு நிறைந்ததாகவுமுள்ள அறையில் வைத்திருக்கக் கூடாது.

பாலில் கிருமிகள் சீக்கிரமாக அதிகரித்து விடுவதாலேயே அது புளித்துப் போய் விடுகிறது. பாலைக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைத்திருந்தால், இந்தக் கிருமிகள் சீக்கிரமாக அதிகரிப்பதில்லை. இதனால் பாலும் சீக்கிரம் புளித்துப் போவதில்லை. இதனால் தான் கோடைகாலத்தை விட மழைக் காலத்தில் பாலானது சீக்கிரம் கெட்டுப் போய்விடாமலிருக்கிறது.

பாலில் உஷ்ணத்தால் கிருமிகள் அதிகரித்து விடுகிறது. ஆகையால் பாலைக் கூடிய வரையில் குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

கோடைகாலத்தில் பால் பாத்திரத்தை ஜலத்தொட்டியில் வைத்திருக்கவேண்டும்

சவுகரியமான நிலைமையிலும் பாலை அதிக காலம் வைத்திருக்கக்கூடாது.

மூடிய பாத்திரங்கள்.

பாலில் ஈக்களும், தூம்பும் சேர்ந்து விடாமலிருப்பதற்காக அதை மூடிவைத்திருக்க வேண்டும். பாலை மூடிவைத்திருந்தால், அது ருசியாக இருக்காதென்று நினைப்பது சுத்தப் பிசகு.

ஈக்கள்.

ஈக்கள் தங்களுடைய கால்களில் ஏராளமாகக் கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லுகின்றன. அந்தக் கிருமிகளில் அதிஸாரம், ஸன்னிபாத ஜுரம் முதலிய கொடிய வியாதிகளின் கிருமிகளும் இருக்கலாம் ஆகவே வீட்டுக்குள் பாலிருக்குமிடத்தில் ஈக்கள் அணுகாமல் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

எல்லா விதமான எருக்களிலும் அழுகிப் போகும் வஸ்துக்களிலும் ஈக்கள் உற்பத்தியாகின்றன. ஆகவே அத்தகைய வஸ்துக்களை மூடி வைத்து, அப்போதைக் கப்போது அவைகளை அகற்றி விடவேண்டும். சாம்பல் தொட்டிகளை வாரமொரு முறையேனும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஈக்களின் முட்டைகள் 8 நாள் முதல் 10 நாட்களுக்குள் குஞ்சு பொரிக்கும்.

— —

சுகாதாரத் துணுக்குகள்.

வீட்டுக்குள் உலவும் காற்றானது வெளிக்காற்றைப்போல அவ்வளவு சுத்தமாக இராதாதலால், சாத்தியமான காலத்தைத் திறந்த வெளிகளிலும் விசேஷமாகக் கடற்கரையோரங்களிலும் செலவிட வேண்டும். தினம் இரண்டு மணி நேரமாவது இவ்விதம் சுத்தமான காற்றைத் திறந்த வெளிகளிலிருந்து சுவாஸிக்க வேண்டும். குடியிருப்பு வீடுகளுக்கு வெகு தொலைவிலேயே சுத்தமான காற்று தாராளமாக வீசுவதால், அடிக்கடி திறந்தவெளிகளுள்ள இடங்களுக்குச் சென்று வசியுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு வீட்டுக்குள் நுழைகையில், அங்கு உலவும் காற்றானது ஒருவகை துர்க்கந்தத்தைக் கொடுப்பதாக இருந்தால் இந்த இடத்தில் உலவும் காற்றானது சுத்தமானதில்லையென்று கருதவேண்டும். இதற்கு என்ன காரணமென்பதைத் தெரிந்து கொண்டு கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்துவிட வேண்டும்

* * *

மதுஸாரமானது ஒரு விஷம். அது ஜீவப் பிராணிகளையும், செடிகளையும் கொன்று விடுகிறது. வேறு பல விஷங்களைப்போல் அதற்கும் சிறிது ஔஷத சக்தி யிருக்கிறது.

ஆனால் ஔஷதமாக அதை உபயோகிப்பதாக நினைத்து, அதனை அளவுக்குமிஞ்சி உபயோகித்துவிடக் கூடாது.

* * *

குழந்தைகளுக்கு கெடியாரத்தைப்பார்த்துக் கொண்டு வேளா வேளையில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவும். ஒரு கணக்கில்லாமலுமாவது குழந்தை எழும்பொழுதாவது ஆகாரத்தைக் கொடுக்காதீர்கள். குழந்தைகளுக்கு கிலிப்தமான வேளைகளில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்காவிடில் அவைகளுக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டு, சரீரத்தில் உபாதை உண்டாகி, அவைகள் அழுகின்றன. குழந்தைகளிடத்தில் எப்பொழுதும் பொம்மையைக்கொடுக்காதீர்கள்.

* * *

சரீர உஷ்ணத்தைக் குறைப்பதற்காக குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யும்முறை உபயோகிக்கப்படுகிறது. பிணியாளிகள் நன்ருகத் தூங்குவதற்காகவும், வியர்வை வெளிப்படுவதற்காகவும், வலி உபாதை நிவர்த்தியாவதற்காகவும், வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்விக்கப்படுகிறது. தலைவலியையும், சீதளத்தையும் நிவர்த்திசெய்வதற்காக கடுகை அரைத்துக் கரைத்த ஜலத்தில் பாதங்களுக்கு ஸ்நானம் செய்விக்கப்படுகிறது.

* * *

பார்லி கஞ்சியைப் பின்வருமாறு தயாரிக்க வேண்டும்.—இரண்டு தேக்கரண்டி பார்லியை நன்ருக ஜலத்தில் சுத்தம் செய்யுங்கள். அதை ஒரு சுறிச்சட்டியில் கொட்டி, அதில் ஒரு பைண்ட் ஜலத்தைச் சேருங்கள். அந்த ஜலமானது 2/3 பைண்டாகக் குறைந்துவிடும்படி மெதுவாகக்காய்ச்சுங்கள், பிறகு அதை வடிக்கட்டி, ஒரு மூடிய பாத்திரத்தில் கொட்டிவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு:—பார்லி ஜலமானது அதிககாலம் கெடாமலிருப்பதில்லை. ஆகையால் கஞ்சி புதிதாக இருப்பதற்காக தினம் பன்முறை அதைத் தயாரிக்கவேண்டும்.

* * *

படுக்கை அறையில் விளக்கை வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். விளக்கு இருந்தே தீரவேண்டுமாயின், அதை மெல்லிசாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விளக்குகளால் காற்றுக் கெட்டுப்போய் விடுவதில்லை என்ற தப்பெண்ணம் இருந்துவருகிறது. ஒரு மனிதன் சுவாஸம் விடுவதால் காற்று எந்த அளவு கெட்டுப் போகிறதோ அந்த அளவு இரண்டு மெழுகுவர்த்தி விளக்குகளாவது இரண்டு எண்ணெய் விளக்குகளாவது காற்றைக் கெடுத்து விடுகின்றன. சிம்னியில்லாத ஒரு மண்ணெண்ணெய் விளக்கானது 7-பேர்கள் எந்த அளவு காற்றைக் கெடுக்கக்கூடுமோ அந்த அளவு கெடுத்து விடும்.

* * *

வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளுவது ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கும். ஜாக்கிரதையுடன் சுண்ணும்பைத் தடவி, மிதமாக அதை உபயோகித்தால் எவ்விதக் கெடுதலுமில்லை. அளவுக்கு மிஞ்சிப் போய்விட்டால் பற்களை அது கெடுத்து, ஜீரணசக்தியை மழுக்கிவிடும்.

* * *

பைஸைக்கிளில் மிதமான தூரம் மிதமான வேகமாகச் செல்லுவது முதல்தரமான வியாயாமமாகும். களைத்துப் போகக்கூடிய விதமாக அதிகதூரம் செல்வது கெடுதலை விளைவிக்கும்.

* * *

தாய்ப்பாலதான் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது; பணச்சிலவு இல்லாதது; குழந்தைகளுக்கு எவ்வித அபாயத்தையும் உண்டுபண்ணக் கூடாதது; ஒவ்வொரு தடவையும் கால்மணிநேரம் பால்கொடுக்கவேண்டும். பகலில் 2மணிநேரத்திற்கு ஒரு தடவையே கொடுக்கவேண்டும். இரவில் 11-மணிக்கும் மறுநாள் காலை 5-மணிக்குமேல் பால் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை அதிக வேகமாகப் பால் சாப்பிட இடங்கொடுக்காதீர்கள். குழந்தை பகல் காலத்தில் பால் கொடுக்கும் வேளையில்

தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் எழுப்பலாம். இராத்திரி காலத்தில் எழுப்பக்கூடாது.

* * *

நீர்க் கொள்ளுவான் காணுமல் தடுத்தல்: இந்த வியாதியால் பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகுவதாலேயே இது ஏற்படுகிறது. ஆகையால பிணியாளியைத் தனியான இடத்தில் வைத்து, அவரிருக்கும் இடத்தில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

* * *

காலராவைத் தடுத்தல் :—மலத்திலிருந்தும், பால், ஜலம், ஆகாரம், தும்பு, ஈக்கள், உடைகள் இவைகள் மூலமாகவும் இந்த வியாதி ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்துகிறது. ஆகவே நன்ருகக் காய்ச்சிய ஜலத்தையும் பாலையும் குடித்தும் நன்ருக வெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசித்தும் இந்த வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

* * *

காலரா வியாபக மடைந்திருக்கும் காலத்தில் ஜீர்ணமாகக் கூடாத ஆகாரங்களைச் சாப்பிடாதீர்கள். நன்ருகப் பழுக்காதவைகளாகவும் அதிகமாகப் பழுத்து அழுகிப் போனவைகளாகவுமுள்ள பழங்களைச் சாப்பிடாதீர்கள், அதிஸாரமானது எல்லைமீறிப் போகும்படி விட்டுவிடாதீர்கள். எப்பொழுதும் பேதி மருந்துக்களைச் சாப்பிடாதீர்கள். நன்ருகக் காய்ச்சாத ஜலத்தையாவது, நன்ருக வேகாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களையாவது உபயோகிக்காதீர்கள்.

* * *

ஒரு வீட்டில் யாருக்கேனும் காலரா கண்டால் அவரைத் தனிப்படுத்தி, அவருடைய உபயோகத்திற்காகத் தனியாகப் பாத்திரங்களைக் கொடுங்கள். அவர் தீண்டியவைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் சுத்தம் செய்வியுங்கள். அவருக்கு சிச்ருஷை செய்துவருவோர் தங்களுடைய கைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். பிணியாளிகள் மீதாவது, அவருடைய மலத்திலாவது, அசங்கியப்பட்டுப்போன அவருடைய வஸ்திரங்களிலாவது ஈக்கள் உட்கார இடங்கொடுக்காதீர்கள். அவருடைய மலங்களிலும், வாந்தியிலும் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து அவைகளை எரித்து விடுங்கள்; அல்லது அவைகளைப் புதைத்து விடுங்கள். அவருடைய சரீரத்தையும், உடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவரிருக்கும் வீட்டையும், அதைச் சுற்றியுள்ள இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

* * *

கொக்கோ சரீரத்திற்கு நல்ல புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியது. ஆனல் பலஹீனர்களுக்கு அது ஒத்துக்கொள்ளாது. அது சாதாரணமான வழியில் ஜலம், பால், சர்க்கரை இவைகளைக்கொண்டு தயார் செய்யப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கும், மாணவர்களுக்கும் இது எடுத்தது.

* * *

காப்பியும், தேத்தண்ணீரும் களைப்புக் குறையும்படி செய்கின்றன. சரீரமும், மனதும் கஷ்டப்பட்டு அதிக வேலைசெய்து களைத்துப்போயிருக்கும் சமயத்தில் இரண்டில் எதைச் சாப்பிட்டாலும் களைப்பு நிவர்த்தியாகும். இவைகளில் எதையும் அதிகப்படியாகச் சேர்த்துக்கொண்டுவிட்டால் அஜீரணம், தூக்கமின்மை, நரம்புத்தளர்ச்சி முதலிய பல உபாதைகள் ஏற்படும். காப்பிப் பொடியாவது தேயிலையாவது நான்கு நிமிஷ நேரத்திற்கதிகமாக ஜலத்தில் இருக்கும்படி விட்டு வைக்கக்கூடாது. சாப்பிடுகையிலாவது, சாப்பாட்டுக்குப் பிறகாவது, அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிக கெட்டியாகவாவது, அல்லது அதிகமாகவாவது காப்பியையாவது தேத்தண்ணீரையாவது சாப்பிடக் கூடாது.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. ஜூலை, 1928. பகுதி 7.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் பாதுகாப்பும், அவைகளில் கலப்படம் ஏற்படாமல் தடுத்தலும்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கடையில் வாங்கி அவைகளைப் பாகம் செய்து பரிமாறும் வரையில் அவைகளைப் பாதுகாக்க வேண்டியது இரண்டு காரணங்களை உத்தேசித்து முக்கியமாக இருக்கிறது. முதலாவதாக, அவைகளைச் சரியாகப் பாதுகாக்காவிடில், பொருளாதாரத் துறையில் நஷ்டமேற்படுகிறது. அந்த நஷ்டத்திற்கு நாம் ஆளாகக்கூடிய நிலைமையிலில்லை. நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கடைகளில் வாங்கியும் அவைகளைச் சரியாகப் பாகம் செய்விக்காவிட்டாலும், அவைகளைச் சரியாக பாதுகாக்காவிடினும் நாம் சாப்பிடும் ஆகாரப் பதார்த்தத்தின் கிரயமானது சாதாரண விலைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு அதிகமாகிவிடுகிறது. இரண்டாவதாக, நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் கிருமிகள் சேர்ந்துவிடின், அவைகளின் மூலமாக சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்திக்க இடமேற்பட்டு விடும்.

நகர்ப்புறங்களின் தெருக்களிலுள்ள அங்காடிகளில் அதிகமாகக் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆகையால் கறி காய்களையும் பழங்களையும் பலதடவை ஜலத்தில் சுத்தம் செய்துவிடவேண்டும். அவைகளால் சரீரத்திற்கு எவ்விதக் கெடுதியு மேற்படாமலிருக்கும் பொருட்டு அவைகளைப் பரிமாறுமுன் பாகம் செய்துவிட வேண்டும்.

நன்றாகச் சமைத்தல், வறுத்தல், அல்லது வேகவைத்தல் இவைகளால் அநேகமாகக் கிருமிகள் செத்துப்போய்விடுகின்றன. இருந்தாலும் நன்றாக அவ்விதம் செய்தாலும் அழுகிப்போயிருக்கும் பதார்த்தங்கள் பிரயோஜனமுள்ளவைகளாகி விடா; அல்லது அவைகள் உபயோகமற்றவைகளாகி விடாமல் தடுக்கமுடியாது.

சாதாரணமாக ஜலத்தில் கொதிக்கவைப்பதானது எவ்வகைக் கிருமிகளையும் கொன்றுவிடுவதில்லை. பலவகைக் கிருமிகள் கொதிக்கவைப்பதால் கொல்லப்பட்டு விடுகின்றன. சிலவகைக் கிருமிகள் அதிகநேரம் கொதிக்க வைத்தாலும் சாவதில்லை. ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்தவுடன் சாப்பிட்டு விடவேண்டும். அவைகளை அதிக நேரம் அப்படியே வைத்திருக்கக் கூடாது. அதிக நேரம் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை வைத்திருக்க வேண்டியிருந்தால் அவைகளைப் பரிமாறு முன் மறுபடியும் பாகம் செய்யவேண்டும்.

தூசு, கிருமிகள் இவைகள் சம்பந்தப்படும்படி ஆகாரப்பதார்த்தங்களை வைத்திருப்ப

தால் அவைகள் கெட்டுப்போய் விடாத போதிலும் வியாதிக் கிருமிகளின் கலப்படம் ஏற்பட்டுவிடும். இயற்கையாகவே பாதுகாப்புத் தோலுள்ள பதார்த்தங்கள் சம்மந்தபட்ட மட்டில் அந்தப் பாதுகாப்பு போய் விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். உதாரணமாக, பழங்கள், மரக்கறிகள் இவைகளின் தோல்களில் காயம் பட்டு விட்டால், அந்தத் தோல்களைக் கிருமிகள் தாக்கி, அவைகளின் பாகங்களில் மாறுதலை உண்டு பண்ணுகின்றன. இதனால் அவைகளின் சில பாகங்களைத் திரஸ்காரம் செய்துவிட வேண்டி வருகிறது. இதன் பலனாக நஷ்ட மேற்படுகிறது.

நல்ல சூரிய வெளிச்சமும் காற்றோட்டமுமுள்ள இடங்களிலேயே ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்து வைக்க வேண்டும். அவைகள் அழுகிப் போகும்படி செய்யக்கூடிய கிருமிகள் வளருவதற்கு நல்ல காற்றோட்டமும் சூரிய வெளிச்சமும் இடம் கொடுப்பதில்லை. இவ்விதம் சரியாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு பனிக்கட்டி மிகவும் உபயோகமானது. ஏனெனில் இதனுடைய குளிர்ச்சியில் வியாதிக் கிருமிகள் வளருவதில்லை.

குழந்தைகளைப் பற்றிய சுகவழிகள்.

பிரஸவத்திற்கு முன்னும் பின்னும் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

(டாக்டர் காளிகாடி பானர்ஜி.)

குழந்தை பிறக்கு முன் அதன் சுகாதாரத்தைப் பற்றி பேசுவது ஒருவகைப் பைத்தியக்காரத் தனமென்று சிலர் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் குழந்தையானது தாயின் கர்ப்பத்தில் இருந்து வருகையிலேயே அதைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமானது. கர்ப்ப ஸ்திரீயைச் சரியாக சவரக்ஷித்து வந்தால்தான் அவளுடைய கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவானது சுகமாக வளர்ந்து வருமென்றும், அக்குழந்தையின் உயிருக்கு எவ்வித அபாயமும் ஏற்படாமலிருக்குமென்றும் எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் ஒவ்வொருவரும் கருவிலிருக்கும் சிசுவின் க்ஷேமார்த்தம் சில சுகவழிகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

கர்ப்பகாலத்தில் ஆகாரம்:—கர்ப்ப ஸ்திரீயின் ஆகார விஷயத்தை முதலில் கவனிப்போம். மஹோதரம், ரத்தமின்மை முதலிய வியாதிகளால் உபாதை பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகள் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெறுவதற்கில்லை. இத்தகைய பிணியாளிகள் எல்லாவித ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் புசித்துவிடக் கூடாது. சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடிய பதார்த்தங்களையும், பழவகைகளையுமே அவர்கள் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். முகத்திலுள்ள தசைகள் வீங்கி, சீழ் வடிந்து கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகள் கால தாமதமன்னியில் தகுந்த முன் ஜாக்கிரதைகளைச் செய்துகொள்ளவேண்டும். அவர்கள் மாமிஸத்தையாவது, அதிகக் காரமுள்ள பதார்த்தங்களையாவது, நெய்யையாவது சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. அவர்கள் ஜலத்தையும், பாலையும், பழரஸத்தையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் ரத்த சோகையுள்ள ஸ்திரீகள் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாகவுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், கோழிமுட்டையையும், பாலையும், வெண்ணெயையும், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் பழம், பைன் ஆப்பிள் இவைகளையும், தயிரையும், கறி காய்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடை.—கர்ப்ப ஸ்திரீகள் இறுகலாக உடுத்திக் கொள்ளுவதால் கருவிலிருக்கும் சிசுவின் நிலை மாறிவிடுமென்று எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள். கருவில் சிசுவின் நிலை மாறிவிடின், சுகப்பிரசவம் ஏற்படுவது சாத்தியமில்லை. கஷ்டப் பிரஸவம் ஏற்ப

டின் குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணறல், மூளைக்கு காயம், பலவித அங்கஹீனங்கள் முதலிய பலவித அபாயங்கள் ஏற்படக் கூடும்.. ஆகையால் கர்ப்ப ஸ்திரீகள் தளர்த்தியாகவே ஆடைகளை உடுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

பொதுவான சுக வழிகள்:—இந்தியாவில் வசிக்கும் நாம் நமது பற்கள் விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்து வருகிறோம். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் பற்கள் விஷயத்தில் மிகுந்த சிரத்தை காட்டி வரவேண்டும். ஈறுகளில் புண்கள், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிதல் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படின் அவர்கள் சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். கருவிலிருக்கும் சிசுவுக்கு வேண்டிய சுண்ணாம்பானது தாயின் பற்களிலிருந்தும் நரம்புகளிலிருந்துமே கிடைக்கிறது. தாயின் பற்களில் சுண்ணாம்பு குறைவாக இருந்தால் குழந்தைக்கு வேண்டிய சுண்ணாம்பு கிடைக்காமற் போய் விடுகிறது. அதனால் குழந்தைகளுக்கு பாலவியாதிகள் முதலிய பல உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

தாய்மார்கள் கர்ப்பம் தரித்தது முதலே ஜாக்கிரதையாக இருந்துவந்தால், குறை மாதத்தில் குழந்தை பிறக்காமலும், குழந்தை செத்துப் பிறக்காமலும் தடுத்துக் கொள்ளலாம். தாய்மார்களுக்கு துர்மார்க்க வியாதிகள் ஏற்படின் அவைகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்விக்க வேண்டும். அவைகளுக்குச் சரியான சிகிச்சை செய்யாவிடின் குழந்தையானது கேவலமான ஸ்திதியில் இருக்கும். பெற்றோர்களிடமிருந்து கிரந்தி வியாதியை ஸ்வீகரித்துக் கொண்டுள்ள குழந்தையைப் பார்க்க எவ்வளவு பயங்கரமானதாக இருக்கிறது?

ஸ்தனங்களின் பராமரிப்பு:—பல தாய்மார்கள் தங்களுடைய முலைக் காம்புகள் விஷயத்தில் மிகவும் அலக்ஷியமாக இருந்து வருகிறார்கள். இதனாலேயே முலைக் காம்புகளில் வெடிப்புகளும் புண்களும் ஏற்படுகின்றன. இவ்விதம் வெடிப்புகளாவது புண்களாவது ஏற்படின் தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காவிடின் குழந்தை ஜீவித்திருப்பது சாத்தியமில்லை. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் முலைக்காம்புகள் விஷயத்தில் சிறிது கவனம் செலுத்திவரின் இவ்வித நிலைமை ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். அவைகளை தினந்தோறும் சுத்தம் செய்து வர வேண்டும். அவைகளில் புண் ஏற்படின் சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஸ்பிரிட்டினால் அதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

குழந்தை பிறந்தபிறகு அதன் பராமரிப்பு:- குழந்தையை எவ்விதம் சவரக்ஷணை செய்து வருகிறதென்று சொன்னால் பல தாய்மார்களுக்குக் கோபம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்களே தகுந்த தாதிகளும் வைத்தியர்களுமாவர். இந்தியாவில் தாய்மார்களுக்குக் குழந்தைகள் சவரக்ஷணை விஷயத்தில் போதிய ஞானமில்லாததாலேயே சிசுக்களின் மரண விகிதம் இந்த தேசத்தில் அதிகமாக இருக்கிறது. இழுப்பு, சளிக்கட்டு, பால வியாதிகள், நீர்க்கொள்ளுவான், கட்டி விழுதல், அதிஸாரம் இவைகள் 100க்கு 60 குழந்தைகளைக் கொள்ளை கொண்டு போய்விடுகின்றன. இழுப்பு, பால வியாதிகள், அதிஸாரங்கள், கட்டி விழுதல் முதலிய உபாதைகள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படாமல் சுலபமாகத் தடுத்துக்கொள்ளலாம். தாய்மார்களுக்குச் சரியானபடி போதித்தால், சிசுக்களின் மரண விகிதம் வெகுவாக நமது தேசத்தில் குறையும். இந்த பால வியாதிகளைத்தடுத்துக்கொள்ளும் விபரங்களை இங்கு விவரிப்பது சாத்தியமில்லை: இருந்தாலும் பொதுவான சில அம்சங்களை இங்கு குறிப்பிடுவது உபயோகமாக விருக்கும்.

குறைமாதத்தில் பிறந்த குழந்தையின் பராமரிப்பு:—பல தாய்மார்கள் குறைமாதத்தில் பிறந்த குழந்தை ஜீவித்திருக்காதென்று நினைத்து விடுகிறார்கள். ஆனால் நாம் ஜாக்கிரதையாக விருக்கும் பக்ஷத்தில் அந்தக் குழந்தைகளும் ஜீவித்திருக்கும்படி செய்யலாம். (1) இவைகளைக் குளிப்பாட்டக் கூடாது. (2) இவைகளுடைய சரீரம் எப்பொழுதும் உஷ்ணமாக இருக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். தாய்ப்பாலைக் குடிப்ப

தற்கு இவைகளுக்குச் சக்தியில்லாததால் ஸாலேனும் சோடியம்பைகார்ப்கரைத்த ஜலத்தையும் கலந்து கொடுத்துக்கொண்டு வர வேண்டும்.

தாய்பால் கொடுத்தல்—தாய்மார்கள் தங்களுடைய ஸ்தன்யங்களை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அதிஸாரம், வயிற்றில் உப்புஸம், வாந்தி இவைகள் ஏற்படின் தாய்மார்கள் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு, ஹார்லிக்ஸ், கிளாக்ஸோ, அல்லன்பரி முதலிய புட்டிப் பால்களைக் கொடுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். இந்தப்பால் புட்டிகள் குழந்தைகளுக்கு அபாயகரமானவை. தாய்ப்பாலுக்கு அவைகள் பதிலியாக இருக்க முடியாது. தவிரவும், இந்தப் பாலை எந்த அளவும், எந்த விகிதாசாரமும் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதென்று தாயாருக்குத் தெரிவதில்லை. குழந்தையின் பளு அதிகரித்து வராமலிருந்தாலன்றி சில்லரை உபாதைகளை உத்தேசித்து தாய்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடக் கூடாது. தாய்பால் கொடுக்கும் விஷயத்தில் அடியிற்கண்ட விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். இந்த விதிகளைப் பின்பற்றினால்குழந்தைகளுக்கு குடல்சம்பந்தமான எவ்வித வியாதியும் ஏற்படாது. அந்த வியாதிகள் ஏற்பட்டாலும் சீக்கிரம் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

1. குழைந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பதற்குமுன்னும் அதற்குப் பின்னரும் தாயின் மூலைக்காம்புகள் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். குழந்தையின் வாயையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

2. குழந்தைகளுக்கு மூன்று மணிக்கொருதடவை கிலிப்தமாக இரண்டு மூலைகளிலிருந்தும் பால் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு ஸ்தன்யத்திலும் 7 நிமிஷ நேரம் பால் கொடுக்க வேண்டும்.

3 குழந்தைகளுக்கு அதிஸாரம் ஏற்பட்டு மலம் பச்சையாக இருந்தால் தாய்மார்கள் தங்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதற்காக குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன் ஒரு டம்ளர் ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும்.

4. பால் அதிகமாக உண்டாகும்படிச் செய்யக் கூடிய யுக்திகளைத் தாய்மார்கள் அனுஷ்டிக்கக் கூடாது. குழந்தை பால் குடிப்பது தான் ஸ்தன்யங்களிலிருந்து பால் அதிகமாகச் சுறக்கும்படி செய்யக் கூடியது.

5. குழந்தையை நிறுத்துப் பார்ப்பதற்கு வசதியுள்ளவர்கள் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும், பால் கொடுத்த பிறகும் குழந்தைகளை நிறுத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

புட்டிப்பால் புகட்டுதல்:—பசுவின் பால் மனிதர்கள் பாலுக்குச் சரிசமானமான தாகும்படி எவ்விதம் செய்வதென்பது இந்தியாவிலுள்ள பல தாய்மார்களுக்குத் தெரியவில்லை. இதனாலேயே பலவிதத் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. இருவிதப் பால்களின் கலப்படத்தைப்பற்றி விவரிக்காமல், பசுவின் பால் மனிதர் பால்போல் இருக்கும்படி எவ்விதம் செய்யக்கூடுமென்பதைச் சொல்லுகிறேன். பாலுக்குச் சரிசமத்துவமான அளவு அதில் ஜலத்தைக் கலந்து 6 அவுன்ஸுக்கு 2 தேக்கரண்டி வீதம் சர்க்கரையைச்சேர்த்து, பிறகு 3 அல்லது 4 துளி சுத்திகரிக்கப்பட்ட மீன் எண்ணெயை அதில் கலந்தால் பசுவின் பாலானது மனிதர்கள் பாலைப்போன்றாகிவிடும்.

பால் புகட்டும் புட்டியானது சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். அதிலிருக்கும் துவாரமானது பெரிதாகவாவது, சிறிதாகவாவது இருக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு எந்த அளவு, எப்போதைக்கெப்போது பால் புகட்டுவதென்று ஒரு நியதியில்லை. 3 மாதத்தில் 3 அவுன்ஸும், 4 மாதத்தில் 4 அவுன்ஸும் குழந்தைகளுக்கு வேண்டி யிருக்கும். மூன்றுமணிக்கொரு தடவை பாலைக் கொடுக்கலாம். 3 மாதத்திற் குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பால் கொடுக்கவேண்டி யிருக்கும்.

ஆனல் பல குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பால் ஒத்துக் கொள்ளுவதில்லை. ஆகையால் ஒரு அவுன்ஸ் பாலுக்கு 2 கிரெயின் ஸைட்டிரேட் ஆப் ஸோடாவைக் கலந்து விடுகிறார்கள். இதனல் குழந்தையின் வயிற்றில் பாலானது தயிராக மாறிவிடுகிறது.

உரிமைபெறப்பட்ட ஆகாரப்பதார்த்தங்கள்:- மார்க்கெட்டில் இந்த வஸ்துக்கள் அதிகமாக இருந்தபோதிலும் கூடிய வரையில் இவைகளை விலக்கு செய்யவேண்டும்.

தாய் பால் கொடுப்பதை நிறுத்துதல்:— பொதுவாக 18-வது மாதமே தாய்பால் கொடுப்பதை நிறுத்துவதற்கு ஏற்ற காலமெனக் கருதப்படுகிறது. ஆனல் எவ்விதம் அதற்குக் குறைந்த காலத்திற்குள் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடுவது வழக்கமாக இருக்கிறதோ அவ்விதமே அதற்கதிகமான காலமும் பால் கொடுக்கும் வழக்கம் இருந்துவருகிறது. ஆனல் தாய்மார்கள் மறுபடியும் கர்ப்பமாகிவிடின் பால் கொடுப்பது உசிதமல்லவென்று எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில் மூந்தின குழந்தையானது பிந்தின குழந்தைக்கு வேண்டிய சுண்ணும்பு, ஷைராயிட், அயோடைன் முதலியவைகளை ஸ்வீகரித்துக் கொண்டுவிடுகிறது. இதனல் பிந்தின குழந்தைக்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. குழந்தைகள் பிறந்து 18 மாதமாகும் வரையில் அரிசிச்சாதம்,ரொட்டி இவைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது. அவைகளை ஜீரணம் செய்துகொள்ளுவதற்கு வேண்டிய சக்தி அந்தக் காலம்வரையில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதில்லை. அவ்விதமின்றி இவ்விரண்டையும் கொடுத்துவரின் கார்போ ஹைடிரேட் அதிகமாக சம்பந்தித்த ஆகாரமானது ஈரலுக்கு அதிகவேலையைக்கொடுத்து, குழந்தைகளுடைய ஈரலானது கோளாறடைந்து விடுகிறது. எந்த அளவு சாத்தியமோ அந்த அளவு பழ ரஸத்தையும், அரைவேக்காடான கோழிமுட்டைகளையும் வளரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

சில்லரை அம்சங்கள்:—எந்தத் தாயும் குழந்தையின்மீது சூரியவெளிச்சம் வீசாமல் தடுக்கக்கூடாது. சரீரம் வளரும்படி செய்யக்கூடிய சக்தி சூரிய வெளிச்சத்திற்கு இருக்கிறது. விளையாட்டுகள் குழந்தைகளுக்கு உற்சாகத்தை உண்டுபண்ணி, அவைகளுடைய சரீரம் வளரும்படி செய்கின்றன. வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் எங்கேனும் தொத்து வியாதி ஏற்படின், அந்த இடத்திற்குக் குழந்தைகள் போகாமல் தாய்மார்கள் தடுப்பதுடன் தொத்து வியாதி குழந்தைக்கு ஏற்படாமல் எவ்விதம் தடுத்துக் கொள்வதென்றும் வைத்தியரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் அழுதால் அதற்கு ஏதோ காரணமிருக்கிறதென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அழுவதற்குக் காரணமின்னதென்பதைத் தெரிந்து கொண்டு, தகுந்த பரிகாரத்தைச் செய்ய வேண்டும். காதுகளிலிருந்து சீழ் வடிதல், கொப்புளங்கள் முதலிய சில்லரைக் கோளாறுகள் விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்துவிடக் கூடாது.

பற்களைப்பற்றிய பத்து கட்டளைகள்.

(ஸ்ரீமான் கரம்சிங்.)

1. ஆரோக்கியத்தையும், அழகையும் பெற வேண்டுமானல், உங்களுடைய பற்களைக் கிரமப்படி மான வேளைகளில் துலக்கவேண்டும்.

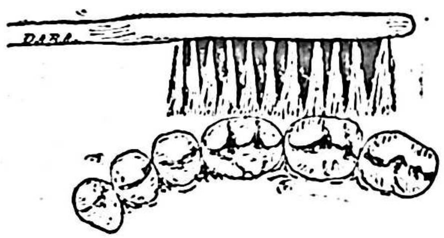
2. நீங்கள் பற்களைத் துலக்கின பிறகு பல்பிரஷை இருட்டாகவும், அழுக்காகவுமுள்ள இடத்தில் வைக்கக்கூடாது. அதை ஸோப்பினல் சுத்தம் செய்து நன்ருக உதறிப் பிழிந்து, துளி உப்பை அதில் தெளித்து, சூரிய வெளிச்சத்தில அதை வைத்து வைக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்து வந்தால் உங்களுடைய பிரஷானது நல்லஸ்திதியில் இருந்துவரும்.

3. உங்களுடைய பிரஷ் கெட்டுப்போகும் சின்னங்கள் காணப்படின் அதை எறிந்து

விட வேண்டும். கெட்டுப் போன பிரஷ் களினால் ஈறுகளுக்குக் கெடுதல் ஏற்படும்.

4. ஆறு மாதங்களுக் கொருமுறை பல் வைத்தியரிடம் போய், பின்னால் கோளாறு கள் ஏற்படுவதற்கு இடமில்லாமற் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. பிறருடைய பிரஷை இரவல் வாங்கிக் கொள்ளக்கூடாது. உங்களுடைய பிரஷை யும் பிறருக்கு இரவல் கொடுக்கக் கூடாது. பிறருக்கு பிரஷைக் கொடுத்தாலும் பிறருடைய பிரஷை நீங்கள் உபயோகித்தாலும் வியாதிகள் ஏற்படக்கூடும்.



[சாதாரணமாகக் கடைகளில் கிடைக்கும் பல் பிரஷானது ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் சகஜமாகத் தங்கியிருக்கக்கூடிய பற்களினிடுக்குகள் வரையில் போவதில்லை. மேல் பாகத்தையே அவைகள் சுத்தஞ்செய்கின்றன.]

6. நன்றாக கடித்துச் சாப்பிடவேண்டியவைகளாக இருக்கும் பழங்களையும், கடினமான பதார்த்தங்களையும நீங்கள் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் உங்களுடைய பற்கள் ஆரோக்கியமும் வலுவும் அடைகின்றன. மிருதுவான ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் பற்கள் சீக்கிரம் கெட்டுப்போய் விடுகின்றன.

7. ஆகாரத்திற்குப்பிறகு வாயை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். இதனால் வியாதிகள் ஏற்படக்கூடிய பிரமேயங்கள் குறையும்.

8. அதிகச் சூடாகவாவது, அதிகக் குளிர்ச்சியாகவாவதுள்ள ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசிக்கக்கூடாது. அவ்விதம் செய்யாமலிருந்தால் உங்களுடைய ஈறுகளுக்கு வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தி அதிகரிக்கும்.

9. அதிகமாகப் புகை குடிக்கக்கூடாது. அதிகமாகக் குடித்தால் பற்களின் நிறம்மாறி, ஈறுகளில் வியாதிகள் ஏற்படும்.

10. பற்களினிடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் நார் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக குண்டூசியினால் பற்களினிடுக்குகளிலாவது, ஈறுகளிலாவது குத்தக்கூடாது. பட்டு நூலை உபயோகிக்கவேண்டும். ஊசியால் குத்தினால் ஈறுகளுக்குக் கெடுதல் ஏற்படும்.

இந்த விஷயங்களை உங்களுடைய சகோதரர்களுக்கும் தெரிவியுங்கள்.

வழுக்கை விழுதல்—
அதன் வியாபகமும் அதனைத் தடுக்கும் மார்க்கமும்.

(கே. ஏ. பீட்நால்.)

இந்தக் காலத்தில் பலருக்கு பால்யத்திலேயே தலை மயிர் உதிர்ந்து, தலை பளபளப் படைந்து விடுகிறது. இத்தகையோரின் தொகை வரவர அதிகரித்துவருகிறது. இத்தகைய நிலைமையை நிவர்த்திசெய்து, ஒரு மயிர் மிகுந்த சிரமப்பட்டுத் தங்கியிருக்குமிடத்தில் இரண்டு கேசங்கள் முளைக்கும்படி செய்யக் கூடியவர்களுக்கு நண்பர்களும், பெருமையும், செல்வமும் கிடைக்கும். தலை வழுக்கை விழுங்காலத்தைக் கூடுமானவரையில்தள்ளிப்போடுவதற்குஇந்த வியாஸமானது சிறிதேனும் உதவியாக விருக்குமென்று எதிர்பார்க்கிறேன். சில வருஷங்கள் வரை வழுக்கை விழுவதைத் தள்ளிப்போட்டாலும்

அது பெரிய லாபம்தான். தலையில் வழுக்கை விழாமல் தடுத்துவிடுவது சாத்யமென்றே நான் நினைக்கிறேன்.

கேசத்தின் அமைப்பு.

முதன்மையாக கேசத்தின் அமைப்பையும், அதன் தன்மையையும் பரிசீலனை செய்வோம். கேசத்தின் வேரின் கீழ்ப் பக்கத்தில் ஒரு சாக்கில் இருப்பது போல் வட்ட வடிவான ஒரு கருவியிருக்கிறது. தோலின் வளைவினால் இது ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த சாக்கு ஸ்வரூபமான கருவிக்கு வெளியே இரண்டு கோளங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளுக்கு ஸிபேஷியஸ் கோளங்கள் என்று பெயர். கேசத்திற்கு வேண்டிய எண்ணெய் இந்த கோளங்களிலிருந்து கிடைக்கிறது. கேசத்தின் தண்டானது மூன்று பாகங்கள் அடங்கியதாக இருக்கிறது. கேசத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டமானது உச்சந்தலையிலிருந்து வட்ட வடிவான கருவியின் மூலமாகக் கிடைக்கிறது. பூமியில் நட்டிருக்கும் ஒரு செடியின் வளர்ச்சியானது அந்த பூமியின் ஸாரத்தை எவ்விதம் பொறுத்ததாக இருக்கிறதோ அவ்விதமே கேசத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படுவதும் உச்சந்தலையில் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாக இருந்து அது ஆரோக்கியமாக விருப்பதைப்பொறுத்திருக்கிறது. உண்மையில் பல அம்சங்களில் வளரும் செடியைப் போலவே கேசமும் இருக்கிறது. செடிக்கு எவ்விதம் காற்றும், ஊட்டமும், வியாதி ஏற்படக்கூடாத நிலைமையும் அவசியமோ அவ்விதமே கேசத்திற்கும் இவைகள் வேண்டியிருக்கின்றன.

வழுக்கை விழுவதன் காரணம்.

ஏன் மனிதர்களுடைய தலையில் வழுக்கை விழுகிறது? இதற்கு எவ்விதம் பல்வேறு காரணங்கள் சொல்லக்கூடுமோ அவ்விதம் சில விஷயங்களுக்குத்தான் சொல்லலாம். அவைகளை யெல்லாம் இங்கு சொல்லி உங்களுக்கு ஆயாஸத்தை உண்டுபண்ண நான் விரும்பவில்லை. இயற்கையானது தனது தர்மங்களை மீறி நடப்பவர்களைக் காப்பாற்றுவதில்லை. ஆகவே தலை வழுக்கை விழுவதற்கு சில முக்ய காரணங்களிருக்கின்றன. மற்றவைகள் அந்த நிலைமைவதற்படுவதற்கு உதவி செய்கின்றன. மிருகப்பிராணிகளில் கேசமானது அதிககாலம் கெடாமலிருக்கக் கூடியதென்று சொல்லப்படுகிறது. 4000-வருஷங்களான எகிப்திய சவங்களிலும் கேசமானது கெடாமலிருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. நாம் இயற்கை விதிகளை அனுஷ்டிப்பின் ஜீவித்திருக்கும்மனிதர்களுடையகேசம் அழிவடையாமல் பாதுகாக்கலாம்.

புருஷர்களுடைய தலையில் தான் வழுக்கை விழுகிறது. ஸ்திரீகள் தலையில் இவ்விதம் வழுக்கை விழுவதில்லை. இதற்குக் காரணமென்ன? ஸ்திரீகள் அணிந்து கொள்ளும் தொப்பிகள் காற்றானது கேசத்தைச் சுற்றி உலவி வருவதற்கு இடங் கொடுக்கக்கூடியதாக இருப்பதே இதற்குக் காரணமாக இருக்கவேண்டுமென்று நான் நினைக்கிறேன். தொப்பிகளை அணிந்துகொள்ளாத பூர்வீக ஜாதியினருடைய தலைகளில் வழுக்கை விழுவதில்லை. ஆனால் நவீனநாகரீகத்தின் பலனாக ஏற்பட்டிருக்கும் தொப்பிகள் தலை வழுக்கையாகி விடும்படி செய்கின்றன. இவ்விதமே பல உபமான உபமேயங்களைச் சொல்லி கேசமானது ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு காற்று முக்கியமானதென்றும், கேசத்தில் காற்றோட்ட மில்லாமலிருந்தாலும், பசையான வஸ்துக்களால் கேசம் நன்றாகத் திரண்டு உருண்டு விடும்படி செய்வதாலும் கேசம் கெடும்படி செய்யக்கூடுமென்றும் ருஜு செய்யலாம்.

மனோ விகாரங்கள்.

மனோ விகாரங்களாலும் கேசத்திற்குக் கெடுதலேற்படக்கூடும். துக்கத்தினாலோ அல்லது பயத்தினாலோ ஒரே இரவில் கேசமானது வெளுத்துப் போய்விட்டதற்குப் பல உதாரணங்கள் இருந்து வருவதால், மனோவிகாரங்களால் கேசத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படக் கூடுமென்று நிதரிசனமாக ருஜு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. மூளைக்கு அதிக

வேலை கொடுத்தாலும், துக்கம் ஏற்பட்டாலும், மனக்கவலை ஏற்பட்டாலும், பரபரப்பு ஏற்பட்டாலும், மூளையில் அதிக ரத்தம் சேர்ந்துவிடுகிறது. இதனால் உச்சந் தலையில் போதிய வளவு ரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. இதனால் கேசத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டம் கிடைப்பது சாத்தியமில்லாமற் போய்விடுகிறது.

வியாதிக்கும் அழிவுக்கும் இடங்கொடுக்கக் கூடிய நிலைமை இருந்துவராமற் செய்து கொள்ளவேண்டும். புருஷர்கள் தலையில் தொப்பி அணிந்துகொள்ளும் பாகத்திலேயே வழுக்கை விழுகிறது. காற்றோட்டமில்லாத பிடிப்பான பெல்ட் தொப்பிகளை அணிந்துகொள்ளுவதும் வழுக்கை விழுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. முதலாவதாக, அத்தகைய தொப்பியை அணிந்து கொள்ளுவதால் காற்றோட்டமில்லாது போய் விடுகிறது. இரண்டாவதாக, உச்சந் தலையில் வியர்வைஏற்படுவதால் அருவருக்கத் தக்க நிலைமை ஏற்படுகிறது. கோடைகாலத்தில் இந்த நிலைமை சகித்துக்கொள்ள முடியாததாக இருக்கிறது நாற்றமுள்ள வியர்வையிலும், கெட்ட காற்றிலும் கேசமானது அழுந்திக்கிடப்பது அதன் அழிவுக்கு இடமுண்டுபண்ணுகிறது. பொடுது விழுதல், சொறி முதலிய உச்சந்தலை வியாதிகள் இத்தகைய நிலைமையினாலேயே ஏற்பட வேண்டும்.

கேசத்தின் பராமரிப்பு.

சரியானபடி கேசத்தைப் பராமரித்து வருவதன் மூலமாக எவ்விதத் தொல்லையும் ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதில் முக்கியமாக ஒவ்வொருவரும் சிரத்தையுடையவர்களாக இருக்கவேண்டும்.

1. தினமொரு முறையோ இரண்டு முறையோ பிடிப்பான கேச பிரஷை உபயோகிப்பதனாலோ, அல்லது பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதாலோ உச்சந்தலையில் ரத்த ஓட்டம் திருப்திகரமாக இருந்துவரும்படிசெய்து கொள்ளுவதன் மூலமாக கேசத்திற்கு ஊட்டமேற்படும்படி செய்யவேண்டும்.

2. லேசானதாகவும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாகவுமுள்ள தொப்பியை அணிந்து கொள்ளவேண்டும். திறந்த வெளிகளில் தலையை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாகத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுகிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அனுகூலமுண்டு.

3. நல்லதார் சோப்பினால் வாரமொரு முறையாவது உச்சந்தலையைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

கோடைகாலத்தில் அடிக்கடி இவ்விதம் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருக்கலாம்.

4. கேசத்திற்கு அழகைக் கொடுப்பதற்காக எதையேனும் உபயோகிப்பதாயின் அது கெட்டியானதாகவாவது, பசையானதாகவாவது இருத்தல் கூடாது. விஷக்கொல்லியாக அது இருப்பது உத்தமம். கிளிஸரின் ½ அவுன்ஸ், பே ரம் 1 அவுன்ஸ், ஆக்வா பிஸிஸ் 8 அவுன்ஸ் இவைகளைக் கலந்து உபயோகிப்பது உத்தமம்.

5. தலையில் பொடுது விழுந்தாலும், உச்சந்தலையில் கறப்பான் ஏற்பட்டாலும், கீழ்க் கண்ட முறையை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

கேசம் விழ ஆரம்பித்த பிறகு வேறு வித மான சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ளவேண்டும். பலாத்காரத்தை உபயோகிக்கக் கூடாது. முரட்டுத்தனமாக எதையேனும் செய்தால், பலஹீனமான ஸ்திதியிலுள்ள கேசமானது வேருடன் வெளியே வந்து விடும்.

கேசத்தைச் செப்பனிட்டுக் கொள்ளுவதற்கு எதையேனும் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருந்தால், மேலே சொன்னதை உபயோகியுங்கள். வாரமொரு முறை நல்ல தார் ஸோப்பினால் உச்சந் தலையைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். ஆனால் விரல் முனைகளாலேயே மெதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும்.

விஷக்கொல்லியாகவும், கிருமி கொல்லியாகவுமுள்ளதையே உச்சந்தலையில் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல முறை யொன்றை கீழே குறிப்பிடுகிறேன். மெர்

தாலேச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்ல யோசனேயே. இதைத் தடவிக்கொண்டது முதல் பல மணி நேரங்கள் வரை உச்சந்தலையில் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாக இருக்கும். ரிசார்ஸின் 3 டிராம், ஆலிட்ஸாலிஸிலிக் ½ டிராம், மெந்தால் 20 கிரெயின், டின்க்டர் காந்தர் 6 டிராம், எக்ஸ்ட் ஹாம் டிஸ்ட் 2 அவுன்ஸ், கிளிஸரின் 1 அவுன்ஸ், பே ரம் 4 அவுன்ஸ் இவைகளேக் கலந்து இது 16 அவுன்ஸாகும் படி மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மனே நிலேயைப்பற்றி ஒரே வார்த்தை. தினம் சிறிது நேரமாவது மனதில் கவலேயில்லாதிருந்தால் பலவித அனுகூலங்கள் ஏற்படும்.—ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரெங்த்.

அலுமினம் பாத்திரங்கள் கெடுதலானவைகளா ?

(ஸி. டி. பெட்ஸ்.)

அலுமினம் பாத்திரங்களில் சமையல் செய்கையில் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் அலுமினம் ஸாரம் சேருவதால் ஏற்படக் கூடிய விஷத் தன்மையைப் பற்றி என்னுடைய அபிப்பிராயத்தை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பதே இந்த வியாஸத்தின் நோக்கம்.

எனது சரீரத்தில் உபாதை ஏற்படு முன் அலுமினம் காம்பவுண்டுகளால் சரீரத்தில் விஷ சம்பந்தம் ஏற்படுமா வென்பதில் எனக்கு எவ்வித சிரத்தையுமில்லாம லிருந்தது. எங்கள் வீட்டில் நல்ல தினுசு அலுமினம் பாத்திரங்களே வைத்துக் கொண்டிருந்தோம். இவைகளுக்கு இணேயானவைகள் வேறு எந்த இடத்திலும் இராவென்று நாங்கள் பெருமை யடைந்துகொண்டிருந்தோம்.

1913-ம் வருஷத்தில் என்னுடைய சரீரத்தில் மிகுந்த உபாதை ஏற்பட்டு விட்டதால், என்னுடைய ஆயுள் காலத்தை நீடித்துக் கொள்ளுவதற்காக சூரிய வெளிச்சத்தையும், காற்றையும், ஜலத்தையும் தேடிகொலராடோவுக்குச் சென்றேன்.

மாஃனிட்டோ ஊற்றுகளிலிருக்கையில்தான் அலுமினம் கோப்பையில் ஸோடாஜலத்தை விடுவதால் நுரை ஏற்படுகிறதென்பதை நான் தெரிந்து கொண்டேன். அதே ஸோடா ஜலத்தை கண்ணுடிக் கோப்பையில் ஊற்றிய போது எவ்வித நுரையும் ஏற்படவில்லே. இதிலிருந்து அலுமினம் பாத்திரங்களில் பாகம் செய்தால் அது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் கரைந்து விடுகிறதென்றும், என்னுடைய வீட்டில் அலுமினம் பாத்திரங்களில் பாகம் செய்து வந்ததாலேயே என்னுடைய சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டிருக்க வேண்டு மென்றும் நான்தெரிந்து கொண்டேன். நான் உடனே ஊருக்குத் திரும்பி வந்து, அலுமினம் பாத்திரங்கள் விஷயத்தில் எனக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டிருப்பதற்குப் போதிய காரண மிருக்கிறதா வென்று பரீக்ஷித்துப் பார்த்தேன். சாதாரண குழாய் ஜலத்தை அலுமினம் பாத்திரத்தில் அரைமணி நேரம் காய்ச்சி அதை ஒரு கண்ணுடி ஜாடியில் கொட்டிவைத்த போது அலுமினம் பாத்திரத்தில் ஜலத்தைக் காய்ச்சிய போது அலுமினமானது ஜலத்தில் கரைந்து அதில் அலுமினம் ஹைட்ராக்ஸைடை உண்டுபண்ணி யிருப்பதை நான் தெரிந்துகொண்டேன். இதர ஆகாரப் பதார்த்தங்களே அலுமினம் பாத்திரங்களில் பாகம் செய்தபோதும் இதே நிலேமைதான் ஏற்பட்டது. அலுமினமானது இரைப்பையில் கெட்ட காற்றை உற்பத்தி செய்யக்கூடுமாவென்ற கேள்வி அடிக்கடி கேட்கப்படுகிறது. ரொட்டிமா உப்புஸமடைவதற்காக அலுமினம் போடப்படுகிறது. அது மேஜைமீதுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் உப்புஸத்தை உண்டுபண்ணக் கூடுமாயின் இரைப்பையிலும் அதேவிதமான ரஸாயனப் பதார்த்தங்களுடன் அது

சேருகையில் வாயுவை உண்டுபண்ணத்தான் வேண்டும்.

இவ்விதமாக அலுமினம் பாத்திரங்களில் சமையல் செய்கையில் பலவித அலுமினம் காம்பவுண்டுகள் உண்டாவது தெரிந்ததும், மனிதர்களுடைய சரீரத்தில் அதனால் எவ்வித நிலைமை ஏற்படுமென்பதை விசாரணை செய்ய ஆரம்பித்தேன். இதனால் பல வைத்தியர்கள், பல் வைத்தியர்கள், ஆசிரியர்கள், சாஸ்திர ஞானிகள், ஆகாரப்பதார்த்தங்களைத் தயார்செய்யும் ஸ்தாபனங்கள், அலுமினம் பாத்திரங்களைத் தயார் செய்கிறவர்கள் இவர்களுடன் விஸ்தாரமான கடிதப் போக்குவரத்து ஏற்பட்டது, ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் தயார் செய்யும் ஒரு கம்பெனிதான் யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸில் அலுமினம் பாத்திரங்களை உபயோகித்து வருகின்றதென வென்று தெரிந்து கொண்டேன்.

இந்தக் கடிதப் போக்குவரத்திலிருந்து அலுமினம் பாத்திரங்களில் பாகம் செய்வதால் விஷம் உற்பத்தியாகிற தென்று எல்லா சாஸ்திர ஞானிகளும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்களென்பது தெரிய வந்தது. இது தெரிந்ததும் வைத்தியர் சங்கம் இதைப்பற்றி ஏன் சும்மா இருக்கிறதென்று கேட்டுவிட்டேன். அவர்களிடமிருந்து பதில் கிடைக்காததன்பேரில் பிரபல வைத்தியர்களிடம் இவ்விஷயத்தைத் தெரிவித்தேன். சிலர் பரிகாசம் செய்தார்கள், சிலர் இதில் சிரத்தைகாட்டி தங்களுடைய அனுபவத்தில் தெரிந்திருப்பதைச் சொன்னார்கள், பிட்ஸ்பர்க்ஸன் டெலிகிராப் பத்திரிகையில் அடியிற்கண்ட வியாஸம் பிரசுரமாயிற்று. இதைப்பற்றி அதிகமாக நான் ஒன்றும் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

200 விருந்தினருக்கு விஷசம்பந்தம்

முதல் பாப்டிஸ்டு மாதாகோயிலில் இன்று விருந்துண்ட 200 பேர்கள் விருந்து காலத்தில் ஏற்பட்ட விஷ சம்பந்தத்திலிருந்து வரவரத் தேறிவருகிறார்கள். ஒரு டஜனுக்கு மேற்பட்ட பேர்வழிகள் அதிகப் பிணியாகயிருக்கிறார்கள். ஆயினும் இதுவரையில் உயிர்ச்சேதமில்லை. மாதாகோயிலைச் சேர்ந்த ஸ்திரீகள் வீட்டில் சமையல் செய்து மாதாகோயில் ஹாலில் பரிமாறினார்கள். அந்த விருந்தை உண்டவர் ஒவ்வொருவரும் பிணிவாய்ப்பட்டுவிட்டனர்.

மாமிஸக்குழம்பை அதிககாலம் அலுமினம் பாத்திரத்தில் ஒரு ஸ்திரீ வைத்திருந்ததால், அந்த மாமிஸக்குழம்பு முழுவதிலுமே விஷசம்பந்த மேற்பட்டு விட்டதென்று வைத்தியர்கள் தெரிவித்தார்கள். எல்லாக் குழம்பையும் காய்ச்சுவதற்காக ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டினார்கள். இவ்விதமாக மாமிஸக் குழம்பு முழுவதிலும் விஷசம்பந்தமேற்பட்டு விட்டது:--ஹெல்த் மெஸஞ்ஜர்.

ஒரு பிரபல வைத்தியர் சொல்லும் புத்திமதி.

நம்முடைய பிணியாளர்கள் களைத்துப் போகும்படியும், அவர்களுக்குப் பசி எடுக்கும்படியும், அவர்களுக்குத் தூக்கம் வரும்படியும் செய்துவிடின், அவர்களுடைய வியாதிகளை சுலபமாகக் குணப்படுத்திவிடக் கூடுமென்று ஒரு பிரபல வைத்தியர் சொன்னார். நாம் ஒருவராவது சரீரம் களைத்துப்போகும் வரை வேலை செய்வதில்லை; வயிற்றில் பசி எடுக்கும் காலம் வரை சாப்பிடாம லிருப்பதில்லை; தூக்கம் வராமலிருக்கும்படி பரபரப்படைந்து விடுகிறோம். குறைந்த அளவு ஆகாரத்துடன் நாம் காலந்தள்ள வேண்டுமானால், பக்குவம் செய்யப்படாத ஆகாரத்தைப் புசித்துப் பரீக்ஷைபார்க்க வேண்டும். எதிலும் அளவுக்கு மிஞ்சிப் போய்விடுவது சரீரம் அழிவதற்கு இடங்கொடுக்கும். அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விடுவதைப்போல அபாயகரமானது வேறு எதுவுமில்லை. திறந்த வெளியில் படுத்துத் தூங்குங்கள்; அல்லது உங்களுடைய படுக்கை அறையின் ஜன்னல்களை நன்றாகத்

திறந்துவைத்துக் கொள்ளுங்கள். திறந்த வெளிகளில் கிருமிகள் வளருவதில்லை. சுத்தமான காற்று, சுத்தமான ஆகாரம், சுத்தமான ஜலம் இவைகளை உபயோகியுங்கள். உங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்யமாக இருந்து வரும்படி செய்துகொள்ளலாம்.

சுகாதாரத் துணுக்குகள்.

சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுவதன் மூலமாகச் சீதளம் ஏற்பட்டு விடுவதில்லையென்று ஆசிரியர் பீட்டர்ஸ் சொல்லுகிறார். ஆகையால் படுக்கையில் நன்றாகப் போர்த்துக் கொண்டு படுத்துக்கொண்டு, சுத்தமாகவும், குளிர்ச்சியாகவுமுள்ள காற்றைச் சுவாஸிக்க வேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் சரீரம் உஷ்ணமாக இருக்கும்.

* * *

அடியிற்கண்ட முன் ஜாக்கிரதைகளைச் செய்துகொள்ளுவதால் க்ஷயரோகம் ஏற்படாமற்செய்து கொள்ளலாம். சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸித்தல்; நெரிசலான இடத்தில் வசிக்காமலிருத்தல்; படுக்கை அறையில் அதிகப் பேர்கள் படுத்துக்கொள்ளாமலிருத்தல்; நல்ல ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுதல்; க்ஷயரோகிகளின் எச்சிலில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து அதை அழித்துவிடுதல்; ஈக்களை வெருட்டி அடித்தல்; பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிவிடுதல்.

* * *

நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தானது வியாதிக் கிருமிகளை அழித்துவிடுகிறது. சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் வியாதிக் கிருமிகளுக்குப் பெரியவைரிகள். பல வியாதிகளின் கிருமிகளை அவைகள் கொன்று விடும். ஆகவே ஒவ்வொரு வீட்டிலும் போதிய சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றோட்டமும் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

* * *

சலவை செய்யக்கூடிய வஸ்திரங்கள் முதலியவைகளை 20-நிமிஷ நேரம் வென்னீரில் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். சலவைசெய்ய முடியாதவைகளை 2 நாள் நல்ல வெய்யிலில் போட்டு வைக்க வேண்டும். உலோகப் பதார்த்தங்களை அறையிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி, அரை காலன் ஜலத்தில் 4 அவுன்ஸ் கார்பாலிக் ஆஸிடைக் கரைத்து அந்தப் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

* * *

வயிற்றுப்போக்கு வியாதியானது மலத்தினாலும், பால், ஜலம், ஆகாரம், தும்பு அல்லது ஈக்கள் இவைகள் மூலமாகவும் வியாபகமடைகிறது. வயிற்றுப்போக்கு வியாதி யுள்ளவர்களைத் தனிப்படுத்தி வைத்து, அவர்களுடைய மலத்தில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளிக்கவேண்டும்.

* * *

பச்சைக்கோழி முட்டையானது சுலபமாக ஜீரணமாகிவிடும். அடுத்தபடியாக சுமாராக வேகவைத்த கோழி முட்டைகள் ஜீரணமாகும். வறுத்தவைகள் அவ்வளவு சுலபமாக ஜீரணமாவதில்லை.

* * *

வியாயாமங்களில் உலவுச் செல்லுதல் தான் இயற்கைக்கு ஒவ்வியது. நடுத்தர வயதினருக்கு அது எடுத்தது. குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது வேகமாய் நடந்து செல்ல வேண்டும்.

* * *

அதிகநீளம் குழாய்களுள்ள பால் புகட்டும் புட்டிகளை எக்காலத்திலும் உபயோகிக்கக் கூடாது. அந்தப்புட்டியையும், முலைக் காம்பையும் பால் புகட்டியதும் வென்னீரால் கழுவி, அடுத்த தடவை பால் புகட்டும் வரை

அதைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் போட்டுவைக்க வேண்டும். காம்பைச் சுத்தம் செய்கையில் உட்புறத்தைவெளிப்புறமாகத்திருப்பிவிட்டு, குழாயின்கீழே பிடிக்க வேண்டும்.

* * *

நெருப்புத்தான் கிருமிகளை ஒழிப்பதற்கு அதிக சக்தியுடையது. ஆகையால் அதிக விலைபெறாத சாமான்களைத் தீயில் வைத்துக் கொளுத்திவிடவேண்டும். அவைகள் நன்றாக எரிந்து போவதற்காக சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களில் மண்ணெண்ணெயை அதன் மேல் ஊற்றவேண்டும்.

* * *

வீட்டு ஈக்கள்தான் வியாதிக் கிருமிகளை முக்கியமாகச் சுமந்து செல்லுகின்றன. காலரா, ஸன்னிபாத ஜுரம், வயிற்றுப் போக்கு, அதிஸார சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகள் வியாபகமடைவதற்கு ஈக்களே காரணமாக இருக்கின்றன. ஈக்கள் உற்பத்தியாகாமல் தடுப்பதற்கு நமது வீட்டிலாவது, வீட்டைச்சுற்றியாவது குப்பை சேர்ந்திருக்கும்படி விட்டு வைத்திருக்கக்கூடாது.

* * *

ஸன்னிபாத ஜுரக் கிருமிகள் $1\frac{1}{2}$ முதல் 2 மணிநேரம் வரையில் சூரியவெளிச்சம் வீசினால் செத்துப்போய்விடும். க்ஷயரோகக் கிருமிகளும் இவ்விதமே சில நிமிஷங்கள் முதல் சிலமணி நேரம்வரை சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்தால் செத்துப் போய் விடும். ஆகவே ஸன்னிபாத ஜுரங் கண்டவர்கள், க்ஷயரோகிகள் இவர்கள் தீண்டியவைகளை சூரிய வெளிச்சத்தில் போட்டு வையுங்கள்.

* * *

சரீராரோக்கிய விதிகளாவன.—சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸியுங்கள்; சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகுங்கள்; சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்; நன்றாக வேலை செய்யுங்கள்; நரம்புகளைப் பழக்குங்கள்; எதிலும் மிதமாக இருங்கள். ஒரு மனிதன் வாழ்வை நடத்திவருவதற்குத் தகுந்தபடி 30 வயதில் விருத்தாப்பியனாகவாவது, 80 வயதில் யுவனாகவாவது இறக்கிறான். நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பது நம்மையே பொறுத்திருக்கிறது.

* * *

நமது வீடானது வறட்சையானதாகவும், வெளிச்சமும் காற்றோட்டமுமுள்ளதாகவும், நல்ல சாக்கடையுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்கள் சுசியாக இருக்கவேண்டும். குதிரைக் கொட்டகையும், மாட்டுக் கொட்டகையும் வீட்டுக்கு அருகாமையில் இருக்கக்கூடாது. மரங்கள் வீட்டுக்குச் சிறிது தூரத்திற்கப்பாலிருக்கவேண்டும். இல்லையேல் நல்ல காற்றோட்டமில்லாமற்போய், வீடானது ஈரடியாக விருக்கும். புதர்கள் பொதுப்படையாகக் கெடுதலானவை.

* * *

கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியவைகள்:— மண்ணெண்ணெய் எமல்ஷனானது ஈக்களையும் மூட்டுப்பூச்சிகளையும் கொன்றுவிடும்; ஈக்களும் கொசுவும் அணுகாமற் செய்துவிடும். இந்த எமல்ஷனைப் பின்வருமாறு தயாரிக்க வேண்டும். சாதாரண ஸோப்பு மூன்று பாகம்; ஜலம் 15 பாகம்; மண்ணெண்ணெய் 82 பாகம். ஸோப்பை ஜலத்தில் உஷ்ணத்தினால் கரைத்து, மண்ணெண்ணெயை அந்த ஜலத்தில் கரைத்து விடவேண்டும். இதில் ஆயிரத்தில் ஒருபங்கானது 2 நிமிஷ நேரத்தில் ஈக்களைக் கொன்றுவிடும்.

* * *

பிணியாளிகளைத் தனிப்படுத்தல் எனில் அவர் பிறருக்கு வியாதி தொத்தும்படி செய்வது சாத்தியமில்லாதபடி அவரைத் தனியிடத்தில் வைத்துவிட வேண்டுமென்பது அர்த்தம்.

சங்கீதத்தினுல் அதிகக் கறவை.

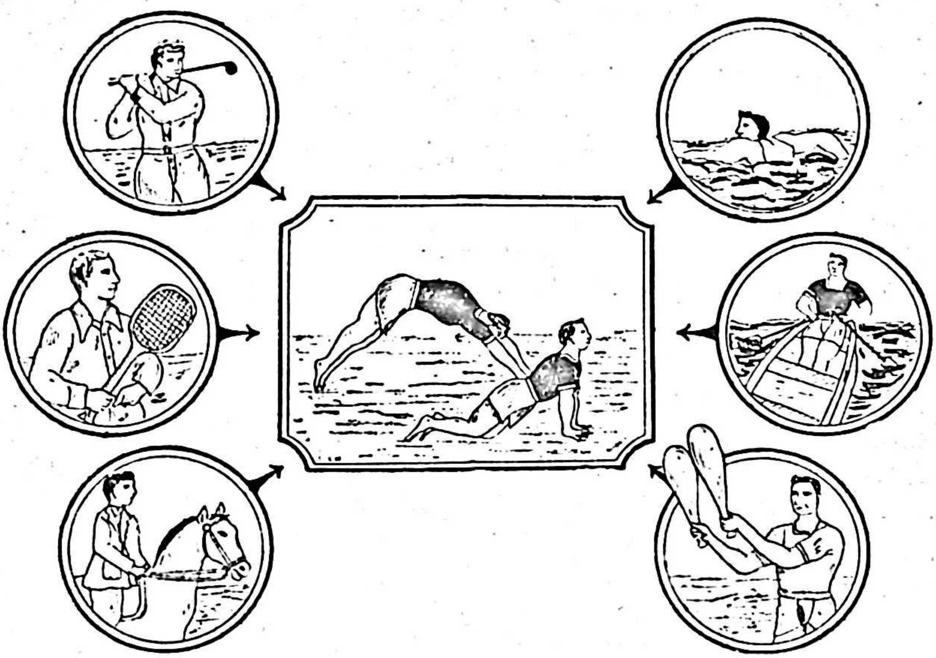
மாடுகளைக் கறக்கையில் பால்காரன் பாடுவதால் மாடுகள் அதிகமாகக் கறக்கின்றன வென்பது பால் பண்ணையிலிருப்பவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. சில பசுக்கள் சில குறிப்பிட்ட ராகங்களைப்பாடுகையில் தான் அதிகமாகப் பால் கொடுக்கின்றன. ஜெர்மனியில் 1924-ம் வருஷத்தில் ஒரு பண்ணையில் சங்கீதத்திற்கு ஏற்பாடு செய்து பால் கறவையைப் பரீக்ஷித்ததன் பலனை பிரிட்டிஷ் மெடிக்கல் ஜர்னல் வெளியிட்டிருக்கிறது. கறவை வேளைகளுக்கிடையில் பால் மெதுவாகத் தான் சுரக்கிறது. பாலைக் கறக்கையில் அது வேகமாக, அதாவது மூன்றில் இரண்டு பாகம், சீக்கிரம் சுரந்துவிடுகிறது. கிராமாபோன் அல்லது பிடிலை வாசிக்காத காலங்களில் மாடுகள் சுறந்ததைவிட 6% அதிகமாக அவைகளை வாசித்தகாலத்தில் கறந்தன வென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.போர் முரசைக் கொட்டுவதால் எவ்விதப் பலனும் ஏற்படுவதில்லை.

சமீபகாலத்தில் நீபர்ட்டும், காக்கும் டால்காரிகளை சவுகரியமாகவும், வசதியாகவுமுள்ள இடங்களில் கொண்டுபோய் வைத்துப் பார்த்ததில் அவர்களுக்கு அதிகப்பால் சுரந்திருக்கிறதென்று தெரிய வந்திருக்கிறது. ஆனுல் சங்கீதத்தின் பலனை பசுக்களைப் போல் அவர்களுக்கு அதிகப்பால் சுரக்கவில்லை. பால் அதிகமாகச்சுரக்காத ஸ்திரீகள் விஷயத்தை இனிப்பரிசை்ஷ செய்து பார்க்கவேண்டும்.

வாசனை வஸ்துக்களுக்கு விஷத்தைக் கொல்லுவதற்குள்ள சக்தி.

வாசனைத் திரவியங்களைத் தயார் செய்யும் தொழிற்சாலைகளில் சில பகுதிகளில் வேலை செய்வோருக்கு தொத்துவியாதிகள் வியாபகமாக விருக்கும் காலத்திலும் சுவாஸாசய நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை யென்று தெரியவந்திருக்கிறது. 'வாஸனை வஸ்துக்களின் மர்மம்' என்ற மகுடத்துடன் மிஸ்டர் வி. ஜே.எஸ். தாம்ஸன் எழுதியுள்ள புஸ்தகத்தில் பிரான்ஸில் புஷ்பங்கள் அதிகமாகப் புஷ்பிக்கும் பிரதேசங்களில் க்ஷயரோகத்தின் வியாபகம் குறைவாக இருக்கிறதென்று சமீபத்தில் சொல்லப்பட்டதை குறிப்பிட்டிருக்கிருர். அந்தச் செடிகளிலுள்ள எண்ணெய்களின் சக்தியே இதற்குக் காரணமென்று சொல்லப்படுகிறது. அந்த எண்ணெய்களின் சக்தியும் பரீக்ஷிக்கப்பட்டது. சில எண்ணெய்கள் காற்ருக மாறிவிடுகையில் பல வகைக் கிருமிகள் ஒருமணி நேரத்தில் கொல்லப்பட்டு விடுகின்றன வென்பது தெரிய வந்திருக்கிறது. லின்மைன், குளோவ்ஸ், வார்பனு, லவண்டர், பாட்சௌலி, ஆல்கெலிக்கா ஜூனிப்பர், சந்தணம், வஸ்டர், தைம், எலுமிச்சை, தேவதாரு, வரம்வுட், மல்லிகை இவைகளின் எண்ணெய்கள் இந்த வரிசைக் கிரமப்படி சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன.

வியாயாமம்.



உங்களுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்காக தினந்தோறும் சிறிது வியாயாமம் செய்ய வேண்டியது அவசியம். திடசரீரிகளாக வுள்ள நடுத்தர வயதினர் குறைந்தது தினம் மூன்றுமைல் தூரமாவது நடக்கவேண்டும். அரைமைல் வேகமாக நடந்து செல்லுவது ஒரு மைல் மெதுவாக ஆடி ஆடிக்கொண்டு செல்லுவதற்கு சமானமானதாகும்.

நீங்கள் உலாவச் செல்லுகையில் ஏதேனும் ஒரு உத்தேசத்துடன் செல்லுங்கள். பளுவான உடைகளை அணிந்துகொண்டு நடைக்கு இடையூறு விளைவித்துக் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் உலவி வந்ததும் உடைகளை மாற்றிக் கொண்டுவிடின் நடுவில் மழையில் நனைந்ததால் பாதகமேற்படாது. எப்பொழுதும் நாசித்துவாரங்களாலேயே சுவாஸிக்க வேண்டும். இதனால் காற்றானது சுவாஸாசயங்களுக்குப் போய்ச் சேருமுன் வடிக்கட்டப்பட்டு உஷ்ணமும் அதில் ஏறிவிடுகிறது.

நீந்துதலால் விளையும் அநுகூலம்.

நீந்துவதால் மனிதர்கள் தங்களுடைய சக்திமுழுவதையும் காட்டிக் கொள்ளுவதற்கு சந்தர்ப்பம் வாய்க்கிறது. நீந்துகிறவருக்கு .வேறு எஜமானரில்லை. அவருக்கு இஷ்டமான வழியில் நீந்தலாம்; அல்லது அவரே ஒரு ஆசானுடைய கட்டளைப்படி வலுவில் நடந்து கொள்ளலாம்.

சரீரத்திற்கு ஹிதத்தைச் செய்வதில் நீந்துதலுக்கு இணையான தொன்றில்லை. அது சரீரத்தில் நன்றாக ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும்

படி செய்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பெரிய தசையும் நீந்துகையில் ஒற்றுமையுடன் வேலை செய்கிறது. ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை இழுக்கவேண்டும். இதனால் சுவாஸாசயங்கள் சரியான வழியில் அபிவிருத்தி அடைந்து, ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகின்றன. கிலிப்தமாக நீந்திக்கொண்டு வந்தால் சரீரத்தில் தசைகள் நன்றாக வளர்ச்சி யடையும். சரீரத்திலுள்ள கழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் நீந்துவது பரம உபயோகமாக விருக்கும். அடிவயிற்றுத் தசைகளை அது அபிவிருத்தி செய்து, குடல், மூத்திரப் பைகள் இவைகளையும் பிடித்து விடுவதுபோல் செய்யும். இரவில் நன்றாகத் தூக்கமும்வரும்.

பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளும் மர்மம்.

பற்கள் கெட்டுப்போய் விடுவதன் காரணமென்ன வென்பதைப்பற்றி லிவர்பூல் பல் வைத்தியர்கள் சங்கத்தின்கூட்டத்தில் ஆசிரியர் டப்ளியூ. எச் கில்மோர் பேசுகையில் சொல்லியதாவது.—

சுலபமாகக் கரைந்துவிடக் கூடியவைகளாகவும் வேகவைக்கப் பட்டவைகளாகவுமுள்ள தித்திப்புப் பதார்த்தங்களால் எவ்விதக் கெடுதலு மேற்படாது. பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடியத் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவதால் பற்களுக்குக் கெடுதி ஏற்படும். சாக்லெட்களால் அதிகக் கெடுதல் விளையும். குழந்தை இரவில் தூங்கச் செல்லுமுன் அதற்கு சாக்லெட்டைக் கொடுப்பதைப்போல் கெடுதலானது வேறொன்றில்லை.

அன்னிய நாடுகளிலிருந்து இந்த தேசத்திற்கு வருகிறவர்கள் நமது நகர்ப்புரவாசிகள், வடபாகத்தினர்இவர்களுடைய பற்களில் சொத்தை விழுந்திருப்பதைக் கண்டு அதிசயப் படுகிறார்கள்.

அடுத்த தலைமுறைக்காவது இத்தகைய ஆபத்து ஏற்படாமல் எவ்விதம் காப்பாற்றலாம்? ஆகாரக்கிரமத்தையே இது பொறுத்திருக்கிறது: ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் குறைவாகவுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பின் பற்கள் சரியாக வளருவதற்கு கர்ப்பஸ்திரீகள் நரம்புகளும் பற்களும் நன்று வளருவதற்கு உதவியாகஇருக்கக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் சேர்ந்த ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டும்.

இந்தக் காலத்தில் பழங்களையும், பழஸாலட்களையும் உபயோகிப்பது பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்து விடுவதால் ஏற்படும் குறையை இட்டு நிரப்பும். ஆனால் இவைகளிரண்டையும் எவ்வளவு அதிகமாக உபயோகிக்கவேண்டுமோ அவ்வளவு அதிகமாக இப்பொழுது ஜனங்கள் உபயோகிப்பதில்லை. ஆனால் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாகப் பழங்களை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சொல்லுகிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதிகமாக அவைகளின் விலையும் ஏறிவிடுகிறதுதான் அதிசயமாக இருக்கிறது.

ஆரோக்ய விதிகள்.

சரீரத்தை எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதென்பதைப் பற்றி ஜர்மன் செஞ்சிலுவைச் சங்கமானது ஒரு புத்தகத்தை வெளியிட்டிருக்கிறது. அதில் முக்கியமான விதிகள் காணப்படுகின்றன. அவைகளை நாம் இங்கு மொழிபெயர்த்து வெளியிடுகிறோம். மாமிஸமானது ஒரு அவசியமான ஆகாரப் பதார்த்தமன்றென்று சொல்லியிருப்பதை நாம் பாராட்டுகிறோம். இடையிடையே சில தினங்களில் மாமிஸத்தைச் சேர்த்துக்

கொள்ளாமலிருப்பது சரீரத்திற்கு ஹிதத்தைத் தருமென்று அதில் சொல்லப்படுகிறது. உருளைக் கிழங்காவது, ரொட்டியாவது, வெண்ணெயாவது சிலதினங்கள் இல்லாமலிருப்பது அவசியமென்று அதில் சொல்லப்படவில்லை. மிதமாகவேனும் மாமிஸத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருந்தால் ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரலாமென்பதை ருசுப்படுத்துவது இந்தப் புத்தகத்தின் நோக்கமாக இருக்கிறது.

சிறிதளவு காப்பியைச் சாப்பிடுவதாலும் சரீரத்திற்குக் கெடுதல்தானென்று அதில் சொல்லப்பட்டிருப்பதைக் கொண்டு அதன் உபயோகத்தை அடியுடன் விட்டுவிட வேண்டிய அவசியம் வெளிப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் ஜனங்கள் சிறிதளவே காப்பியைக் குடித்து



வந்தாலும் நாளடைவில் அவர்கள் அதை அதிகமாக உபயோகிப்பதற்கு ஆரம்பித்து விடக்கூடும். ஆகவே இப்பொழுது கெடுதலானதல்லவென்று கருதப்படுவது நாளடைவில் அதிகக் கெடுதலை உண்டு பண்ணக் கூடியதாகிவிடும். அந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதிகளாவன:—

1. சரீரமும், மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கப் பெறுவது பெரிய பாக்கியமாகும். இந்தப் பாக்கியம் எப்பொழுதும் நிலைத்திருக்கும்படி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடக் கூடிய வஸ்துக்களைத் திரஸ்காரம் செய்யுங்கள். எப்பொழுதும் பகுத்தறிவை உபயோகியுங்கள்.

2. உங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமாயின் நீங்கள் பரம சுசியாக இருந்து வரவேண்டுமென்பது உங்களுடைய முக்கிய கோட்பாடாக இருக்கட்டும். பல வியாதிகள் கண்ணுக்குத் தெரியாத சிறிய கிருமிகள் மூலமாகவே ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்துகின்றன. சோப்பையும் ஜலத்தையும் தாராளமாக உபயோகியுங்கள். மூடியிராத சரீரத்தின் பாகங்களை மட்டில் சுத்தம் செய்து கொள்வதில் திருப்தி அடைந்து விடாதீர்கள். ஆகாரத்திற்குமுன் கைகளை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். உங்களுடைய கை நகங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய வாசஸ்தலத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தும்பு

சேரும்படி செய்யக் கூடியவைகளாக இருக்கும் கனமான திரைகள்போன்ற உபயோகமற்ற வஸ்துக்களை வைத்திராதீர்கள். தரையை தினமொருமுறை ஈரத்துணியால் நன்ருகத் துடைக்கவேண்டும். தாராளமாகக் காற்றையும், சூரிய வெளிச்சத்தையும் உங்களுடைய வீட்டிற்குள் அனுமதியுங்கள். சாத்தியமானல் ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு தூங்குங்கள்.

3. புத்திசாலித்தனமான வழியில் வியாயாமங்களைச் செய்துவருவதன் மூலமாக உங்களுடைய சரீரமானது வலுவும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தியும் பெறும்படி செய்துகொள்ளுங்கள். காலையிலும் மாலையிலும் 5 நிமிஷ நேரமாவது உங்களுடைய வீட்டின் அறைகளுக்குள் நீங்கள் வியாயாமம் செய்ய வேண்டும். மனிதர்களுடைய சரீரத்திற்குத் தென்புண்டாகும்படி செய்வதில் சிரத்தையுள்ள ஸ்தாபனங்கள் சிபார்சு செய்யும் வியாயாமங்களைக் கிலிப்தமாகச் செய்து வாருங்கள். விளையாட்டுகள், படகு தள்ளுதல், நீந்துதல் முதலியவைகள் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவை.

4. பால்யம் முதலே பற்களின் விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தாய்மார்களே, உங்களுடைய குழந்தைகளின் பற்களை ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துவாருங்கள். உங்களுடைய வாய்களை நன்ருகக் கொப்புளியுங்கள். காலையிலும் மாலையிலும் உங்களுடைய பற்களைத் துலக்குங்கள். சாத்தியமானல் போஜனத்திற்குப் பிறகு ஒவ்வொரு வேளையும் உங்களுடைய பற்களைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். வருஷமிரு முறையாவது பல் வைத்தியரைக் கொண்டு உங்களுடைய பற்களைச் சோதித்துக்கொள்ளுங்கள்.

5. நன்ருக ஆகாரத்தைக் கடித்துச்சாப்பிடின் அது பாதி ஜீரணமாகி விடுமென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். புத்திசாலித்தனமான வழியில் ஆகாரக்கிரமத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுவதுதான் நீங்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் இருப்பதற்கும், உங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் முக்கிய அஸ்திவாரங்களாகும். எல்லா ஊட்ட வஸ்துக்களும் சேர்ந்துள்ள கம்பு தான்யத்தின் மாவால் செய்த ரொட்டியைச் சாப்பிடுங்கள். தோலுடன் உருளைக்கிழங்கைச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது பலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும். அதிகமாகப் பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் சாப்பிடுங்கள். அவைகளைப் பாகம் செய்த ஜலத்தைக் கொட்டிவிடாதீர்கள். ஸாலட்கள், தக்காளிக்காய், உஷ்ணதேசத்துப் பழ வகைகள் முதலிய பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடிய பதார்த்தங்களில் முக்கியமான ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. மாமிஸத்தில் பலருக்குப் பற்று இருந்தபோதிலும், அது ஒரு முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தமன்று. இருந்தாலும் மிதமாக அதைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் பாதகமில்லை. எனினும், குழந்தைகள் அபூர்வமாகவே அதைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒருதலைப்பக்ஷமாக மாமிஸத்தையே புசிப்பது சரீரத்திற்குக் கெடுதியை விளைவிக்கும். இடையிடையே சில தினங்களில் மாமிஸத்தையே புசிக்காமலிருப்பது மிகவும் அனுகூலமாக இருக்கும். திடசரீரிகள் வெண்ணெய்க்குப்பதிலாகமரக்கறிக் கொழுப்புகளையும், மிருகக் கொழுப்புகளையும் உபயோகிக்கலாம்; அல்லது இரண்டும் கலந்த மார்கரைன்களை உபயோகிக்கலாம். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாக இருக்கும் இதர ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதன் மூலமாக இவைகளில் குறைவாகவிருக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களை ஈடு செய்து கொள்ளலாம். வெண்ணெய்க்கட்டி அதிகச் செலவில்லாதது; உஷ்ணமுள்ளது; சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியது. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகப் 'பக்குவம் செய்து விடுவது அபாயகரமானது. சிறிதளவு காப்பியைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் பாதகமில்லை. அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் சரீரத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படும். காப்பிக்குப் பதிலாக தானியம் அல்லது அவல் கஞ்சியைச்

சாப்பிடலாம்; அல்லது காபியை எடுத்து விட்ட காப்பியைச் சாப்பிடலாம். பால்தான் எல்லாவற்றிலும் விசேஷமான பானம். புளித்துப் போகாத திராக்ஷை ரஸத்தையும், பழரஸங்களையும் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

6. மதுஸாரங்கள் சம்பந்தித்துள்ள பானங்களைச் செய்யாதிர்கள். பீர், சாராயம், பிராந்தி, ஸைடர் முதலியவைகளில் இருக்கும் மதுஸாரமானது விஷத்தன்மையானது. மனிதர்களுடைய சரீர, மனோசக்திகளை அது ஒடுக்கி, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்பதற்கு அவர்களுக்கு சக்தியில்லாமற் செய்துவிடக் கூடும். அது தங்களுடைய பொறுப்புகளையே ஜனங்கள் உணராமல் செய்துவிடும்; பலவித துர்மார்க்கச் செயல்களையும், குற்றங்களையும் செய்யும்படி தூண்டும்; விபத்துகளுக்காளாகச் செய்யும்; துர்மார்க்க வியாதிகள் அதிக வியாபகமடைவதற்கு உதவிசெய்யும். குழந்தைகளுக்கும் யுவர்களுக்கும் மதுஸாரமானது மிகவும் அபாயகரமானது. நடுத்தர வயதினர் அதிகமாக மதுஸாரத்தைச்சேர்த்துக்கொண்டாலும், மிதமாகச் சேர்த்துக் கொண்டாலும், அவர்களுடைய சரீரம்கெட்டு, பொருளாதாரத் துறையில் அவர்கள் க்ஷீணதிசை அடைந்து, அவர்களுடைய சன்மார்க்க நெறியும் கெட்டுப் போய்விடும். மதுஸாரமானது கிருமிஸெல்களைக் கெடுத்து, சந்ததிகள் துர்ப்பலர்களாக இருக்கும்படி செய்துவிடும். மதுஸாரத்தினால் விளையும் கேடுகளை விளக்கிச் சொல்லும் புத்தகங்கள், துண்டுப் பிரசுரங்கள் முதலியவைகளைப் பற்றி மதுஸாரத்தை ஒழிப்பதற்காக ரீச்ஷாப்ஸ் டெல்லியிலுள்ள சென்டிரல் பெடரல்பிரோ எல்லாத்தகவல்களையும் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறது.

7. துர்மார்க்க வியாதிகள் விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்ளுகிறவர்கள் துர்மார்க்க வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிக்கலாம். இந்த எச்சரிக்கையை அலக்ஷியம் செய்து விடாதீர்கள். துர்மார்க்க வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்வதற்காக ஜெர்மனியில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஸ்தாபனமானது இது சம்பந்தமான துண்டுப் பிரசுரங்களை இலவசமாகக் கொடுத்துவரத் தயாராக இருக்கிறது. உங்களுக்கு துர்மார்க்க வியாதி ஏற்படின் தகுந்த வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள். போலிவைத்தியரிடம் செல்லாதீர்கள். காலதாமதமன்றியில் தகுந்தபடி சிகிச்சை செய்துகொண்டால் தான் வியாதி குணமடையும். இல்லையேல் அதிககாலம் மிகவும் அவஸ்தைப்படவேண்டியிருக்கும். துர்மார்க்க வியாதியிருக்கும் எவரும் பிறருக்கு அந்த வியாதி ஏற்படும்படி செய்யின் தண்டனைக்காளாவார்கள்.

8. க்ஷயரோகமானது தொத்து வியாதியென்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். க்ஷயரோகிகள் இருமல் மூலமாக வெளிப்படும் க்ஷயரோகக் கிருமிகளாலேயே அந்த வியாதி வியாபகமடைகிறது. பக்கத்திலிருப்பவர்களுக்கு அபாயம் ஏற்படக்கூடிய வழியில் இருமாதீர்கள். தரையில் எச்சில் துப்பாதீர்கள். க்ஷயரோகிகளின் எச்சிலானது அபாயகரமானதாகாமல் செய்து விடுங்கள். ஜனநெரிசலான இடத்தில் வசிப்பதாலும், அசுசியாக இருப்பதாலும், ஊட்டக் குறைவினாலும், சரீரம் பலஹீனமாக இருப்பதாலுமே க்ஷயரோகம் ஏற்படுகிறது. சிறு குழந்தைகளை இந்த வியாதி பீடிக்க முடியாமல் அதிஜாக்கிரதையாக இருந்து வரவேண்டும். அடிக்கடி இருமிக்கொண்டிருக்கும் விருத்தர்கள் தங்களை அறியாமலே பிறருக்கு இந்த வியாதி தொத்தும்படி செய்துவருகிறார்கள். க்ஷய ரோகநிவாரண ஸ்தாபனங்களின் புத்திமதியைக் கேளுங்கள். ஜெர்மனியிலுள்ள ஸ்தாபனமானது இது சம்பந்தமாக யோசனை சொல்லத் தயாராக இருக்கிறது.

9. உங்களுடைய சந்ததிகளுக்கு எவ்வித அபாயமும் ஏற்பட இடமின்றி பாதுகாருங்கள். குழந்தைகளைச் சரியாக சம்ரக்ஷித்து வருவதாலும், சரியான ஆகாரக்கிரமத்தை

அனுஷ்டிப்பதாலும் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் குறையும்படி செய்யலாம். இதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் ஸ்தாபனங்களில் கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கு தகுந்த புத்திமதி சொல்லப்படும். அவசியமானல் பொருளுதவியும் செய்யப்படும். தாய்மார்களே, உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு நீங்களே பால் கொடுங்கள். அதுதான் நீங்கள் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கக்கூடிய பெரிய பாதுகாப்பு. குழந்தை அசுகமாக விருந்தால் காலதாமதமன்னியில் வைத்தியருக்குக் காட்டுங்கள்; அல்லது சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனத்திற்குச் செல்லுங்கள். ஜெர்மனியில் இதற்கென ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் ஸ்தாபனங்கள் இத்துறையில் தகுந்த உதவியைச் செய்யத் தயாராக இருக்கின்றன. அங்கஹீனர்களும் காலாகாலத்தில் வைத்தியர்களைக் கலந்துகொள்ளுவதன் மூலமாகத் தங்களுடைய துர்ப்பாக்ய நிலைமையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். கடுமையான கேஸ்களிலும் காலாகாலத்தில் சிகிச்சை செய்துகொள்ளின் அவர்கள் தங்களுடையகாலக்ஷேபத்திற்குசம்பாதித்துக்கொள்ளக்கூடிய நிலைமையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது அங்கஹீனமாக இருப்பவர்களில் 100-க்கு 50 பேர்கள் காலாகாலத்தில் சிகிச்சை செய்துகொண்டிருந்தால் தங்களுடைய துர்ப்பாக்கிய நிலைமையை நிவர்த்தி செய்து கொண்டிருக்கலாம். பிரஷியாவில் உதவியை நாடி நிற்கும் அங்கஹீனர்களுக்குத் தகுந்த உதவி செய்வதற்காக ஒரு சட்டம் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு முனிசிபாலிட்டியிலும் அங்கஹீனர்களின் சம்ரக்ஷணத்திற்காக ஒரு ஸ்தாபனம் இருந்து வருகிறது. இதர தேசங்களிலும் இவ்வித வசதி ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

10. உங்களுடைய சரீராரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலில்லாத வழியில் உங்களுடைய வேலை முறையை ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள். வேலைக்கு எட்டுமணி நேரமும், தூக்கத்திற்கு எட்டு மணி நேரமும், விளையாட்டுகளுக்கும் பொழுது போக்குக்கும் 8 மணி நேரமுமாக 24 மணி நேரத்தையும் பிரிவினை செய்துகொள்ளவேண்டும். குழந்தைகள் அதிகநேரம் தூங்கவேண்டும். இரவைப் பகலாகச் செய்துகொண்டு விடாதீர்கள்.—குட் ஹெல்த்.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான தசாக்கினைகள்.

1. காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருந்து, இரவில் சீக்கிரம் உறங்கச் செல்லுங்கள். பகலில் வேலைகளைச் செய்யுங்கள்.

2. ஜலமும், அரிசி ரொட்டியும், பாகம் செய்யப்படாத மரக்கறிகளும் உயிரைக் காப்பாற்றுகின்றன. சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் அவசியம்.

3. நீண்ட ஆயுளுடன் இருந்து வருவதற்கு சிக்கனமும், நிதானமும் அவசியம்.

4. சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக்கொள்ளின் அது துருப்பிடிக்காமலிருக்கும். நன்ருக சம்ரக்ஷணம் செய்துவரும் இயந்திரங்கள் தான் அதிக காலம் இருந்து வருகின்றன.

5. போதியவளவு தூங்கினல் சரீரத்தில் ஏற்பட்ட அழிவு இட்டுநிரப்பப்பட்டு, சரீரத்திற்கு வலுவேற்படுகிறது. அதிக நேரம் தூங்கினல் சரீரம் மிருதுவடைந்து, சக்தி குறைகிறது.

6. சரீரத்தின் உறுப்புகளுக்குப்போதிய சுதந்திரம் இருந்துவரும்படியும், திடீரென்று வாதாவரணத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்களைச் சமாளித்துக்கொள்ளக்கூடிய வழியிலும் உடுத்திக் கொள்ளுவதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

7. வீடு சுசியாகவும், சந்துஷ்டியாகவும் இருப்பது மனதிற்கு இன்பகரமாக இருக்கும்.

8. பலவழிகளில் புத்தியைத் திருப்புவதாலும், தமாஷாக்களினாலும் மனமானது புத்துயிர்பெற்று அதிக உத்வேகத்தை அடைகிறது. ஆனால் அவைகளில் அளவுக்கு மிஞ்சிப்போய்விடின் கெட்ட புத்தி ஏற்பட்டு கெட்டவழிகளில் பிரவர்த்தி ஏற்படுகிறது.

9. சந்துஷ்டியாக இருப்பது வாழ்வு இன்பகரமானதாக இருக்கும்படி செய்யும். துக்கமும் அதைரியமும் சீக்கிரத்தில் மூப்பு ஏற்படும்படி செய்யும்.

10. உங்களுடைய மூளையினால் நீங்கள் பிழைக்கிறீர்களா? அவ்விதமாயின் உங்களுடைய புஜங்களும்கால்களும் பிடிப்படைய விடாதீர்கள். மண் வெட்டியால் நீங்கள் பிழைக்கிறீர்களா? அவ்விதமாயின் உங்களுடைய புத்தி விசாலமடையும்படி செய்யத்தவறுதீர்கள்.—கிங் எட்வர்ட் மெடிகல் காலேஜ் மாகஸைனில் ஹைறஜியா எழுதியது.

"அதிக வேலை."

ஒரு பெரிய கார்ப்பொரேஷன் பிரசிடெண்டின் தேகம் அசுகமடைந்தது. அவர் வைத்தியரிடம் சென்றார்.

" உங்களுடைய ரத்த ஓட்டப் பெருக்குக் கணக்கு எப்பொழுது எடுக்கப்பட்டது ? " என்று வைத்தியர் கேட்டார்.

" ரத்த ஓட்டப் பெருக்கா?" என்று அந்த முதலாளி ஆச்சரியத்துடன் வினவினார்.

"ஒருநாளும் கணக்கு எடுக்கவில்லை. எதற்காக எடுக்கவேண்டும்? " என்று கேட்டார்.

"உங்களுடைய வயது என்ன? " என்று டாக்டர் கேட்டார்.

"52" என்று பதில் சொன்னார்.

' உங்களுடைய ஆபீஸ் கணக்குகளை எவ்வளவு காலத்திற் கொருமுறை தணிக்கை செய்விக்கிறீர்கள்?" என்று வைத்தியர் வினவினார்.

"வருஷத்திற் கொருமுறை. அதை ஏன் நீங்கள் கேட்கிறீர்கள்? " என்று அந்த முதலாளி வினவினார்.

"உங்களுடைய சரீரத்தைத் தணிக்கை செய்வதிலும் உங்களுடைய கணக்கைத் தணிக்கை செய்விப்பதில் நீங்கள் அதிக சிரத்தையுடையவர்களாக இருக்கிறீர்கள். உங்களுடைய கணக்கு பிசகிப் போயிருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்? அது மிகவும் கெடுதலானதல்லவா? " என்று வைத்தியர் கேட்டார்.

"ஆம்" என்று முதலாளிபதில் சொன்னார்.

வைத்தியர் "சரி. உங்களுடைய ரத்தஓட்டம் 150ஆக இருக்கவேண்டும். அது 181ஆக இருக்கிறது. இது மிகவும் கெடுதலானது. 6-மாத காலத்திற்காவது நீங்கள் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்"என்று சொன்னார்.

' 6-மாதமா? எதற்காக அவ்வளவு காலம்? " என்று முதலாளி வினவினார்.

"அது எனக்கன்றோ தெரியும்? நீங்கள் வெகு சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறீர்கள் போலிருக்கிறது. அதனால்தான் நீங்கள் இந்த நிலைமைக்கு வந்திருக்கிறீர்கள் " என்று வைத்தியர் சொல்லிவிட்டார்.

23·8·28

ஆரோக்யதீபிகை

தொகுதி 5. ஆகஸ்டு, 1928. பகுதி 8.

* இந்தியர்களுக்கு ஏற்ற ஆகாரக்கிரமம்

இந்தியாவின் தர்ம சாஸ்திரங்களைப் புராதன காலத்தில் நிர்த்தாரணம் செய்தவரான மநுவின் குமாரரான பிருகுவை அவருடைய ஆசிரமத்தில் சில ரிஷிகள் சந்தித்துப் பின் வரும் கேள்வியைக் கேட்டனர்:—"பெரியீர்! தர்ம சாஸ்திரங்களின்படி தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள கடமைகளை பிராமணர்கள் செய்து வருகையிலும், வேதங்களையும் சாஸ்திரங்களையும் அவர்கள் நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்கையிலும் ஏன் அவர்கள் மரணத்திற்கு ஆளாக வேண்டும்?" என்று வினவினர். அதற்கு பிருகு மகாரிஷி சொல்லியதாவது:— "எந்தக் குற்றத்தைப் பிராமணர்கள் செய்வதற்காக அவர்களை மரணம் பீடிக்கிறதென்பதைச் சொல்லுகிறேன். வேதங்களைப் படிக்கும் விஷயத்தில் அவர்கள் அலக்ஷியமாக இருந்து வருவதாலும், சம்பிரதாயமாக ஏற்பட்டிருக்கும் வழக்கங்களை அவர்கள் கைவிட்டு விட்டதாலும், அவர்கள் சோம்பேறிகளாக இருப்பதாலும், தவறான ஆகாரக்கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதாலுமே மரணம் அவர்களைப் பீடிக்கிறது" என்று சொன்னார். இப்போதைய நிலைமையில் இது எவ்வளவு பொருத்தமாக இருக்கிறதென்பதைக் கவனியுங்கள்! தற்காலத்திய உணர்ச்சியை அனுசரித்து முதலில் சொன்ன மூன்று காரணங்களையும் விட்டு விட்டு கடைசிக் காரணத்தை மட்டில் எடுத்துக்கொண்டு அதைத் தற்காலம் இந்தியாவிலிருந்து வரும் நிலைமைக்குப் பொருத்திப் பார்த்தால் இந்த தேசத்தில் மட்டிலல்லாமல் உலகெங்குமே தவறான ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதே மனிதர்கள் பலவித வியாதிகளுக்கு ஆளாவதற்குக் காரணமென்றும், மனிதர்கள் அகால மரணமடைவதற்கு அதுவே காரணமென்றும் நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். இந்தியர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு எத்தகைய ஆகாரக்கிரமம் எடுத்ததென்று நமது நேயர்களில் பலர் நம்மை அடிக்கடிக் கேட்கிறார்கள். "புராதான கிரந்தங்களைப் புரட்டிப்பார்த்து, அவைகளில் விதித்திருக்கும் ஆகாரக் கிரமங்களை அனுஷ்டியுங்கள். அவை வெகு சரியாகக் கணக்கிடப்பட்டு விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன" என்றே நாம் பதில் சொல்லுவோம். தங்களுடைய சொந்த மூளையையும், மனதையும், அவயவங்களையும் தவிர வேறு எவ்வித ஆராய்ச்சிச் சாலைகளாவது ஆராய்ச்சிக் கருவிகளாவது இல்லாமலும், வெகு கால அனுபவத்தையும், தீர்க்கமாகப் பரிசீலனை

---

* டாக்டர் கார்ல்ஸன் மென்கல், எம். டி. வெளியிட்டது. 160 பக்கங்கள் கொண்டது. அழகாக பைண்டு செய்யப்பட்டது. விலை ரூ. 6—0—0. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் தபால் பெட்டி 166, சென்னை என்ற விலாஸத்தில் கிடைக்கும்.

செய்யும் சக்தியையும் கொண்டும், பூரா தானியங்கள், கீரைகள், பழங்கள், கறிகாய்கள், பால், நெய், வெண்ணெய், மோர், செடிகளிலிருந்து இறக்கும் தைலங்கள், பருப்புகள், பட்டாணி, அவரை, கொட்டைகள், அதாவது நவீன சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின் பலனுக ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் இவைகளிலேயே நமது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன வென்று நமது முன்னோர்கள் கண்டு பிடித்திருந்தார்கள். புராதன காலத்திய ரிஷிகளும் மாமிஸத்தை உபயோகிப்பதைக் கண்டித் திருந்தார்கள். மநுவானவர் மாமிஸத்தைப்புசிப்போரைச்சபிப்பதுடன், இகத்திலும் பரத்திலும் அவர்களுக்குச் சொல்லொணுத் துன்பங்கள் விளையுமென்று பய முறுத்தியிருக்கிருர். பிரம்மச்சாரிகளைப்பற்றி மநு விதித்திருப்பதாவது.—"பிரம்மச்சாரியானவர்மாமிஸத்தையும்,தேனையும் வர்ஜம் செய்யட்டும். எந்தக்காலத்திலேனும் மாமிஸத்தையோ அல்லது தேனேயோ சேர்த்துக்கொள்ளும் மாணவன் அதற்குத் தகுந்த பிராயச்சித்தம் செய்துக்கொண்ட பின்பே தன்னுடைய ஆச்ரமத்திற்கு ஏற்பட்டுள்ள இதரகடமைகளைச் செய்ய வேண்டும்."

இன்னெரு இடத்தில் உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படுவதாக இருந்தால் தான் மாமிஸத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளலா மென்று மநு சொல்லியிருக்கிருர். "விதிகளை அறிந்த எந்த துவிஜரும் சங்கடகாலங்களைத்தவிரமற்றக்காலங்களில் விதிகளுக்கு விரோதமாக மாமிஸத்தைப் புசிக்க வேண்டாம். ஏனெனில் அவர்கள் நியாய விரோதமாக மாமிஸத்தைப் புசிப்பதால் அடுத்த ஜன்மத்தில் அந்த மிருகங்கள் அவருடைய இஷ்டத்திற்கு விரோதமாக அவரைப் புசித்துவிடுகின்றன. மாமிஸம் என்பதற்கு ஸா (அவன்)மாம் (என்னை) அடுத்த ஜென்மத்தில் புசித்து விடுவானென்று அர்த்தம் என்று படித்தவர்கள் சொல்லுகிருர்கள். அதாவது இப்பொழுது யார் மாமிஸத்தைப் புசிக்கிருர்களோ அவர்களை அடுத்த ஜன்மத்தில் அந்தப்பிராணியானது தின்றுவிடுமென்பது அர்த்தம்." அடுத்தபடியாக பாலை எடுத்துக்கொள்ளுவோம்.

பசுக்களிடத்தில் இந்தியாவில் விசேஷ பக்தி காட்டப்பட்டு வருவது அதனுடைய உபயோகத்திற்கும், மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு அது அவசியமாக இருப்பதற்கும் போதிய அத்தாக்ஷியாகும். தொட்டில் முதல் சுடுகாடுவரை மனிதர்களுக்கு ஏற்ற ஆகாரத்தை பசு கொடுத்து வருகிறது. ஆகவே, மதக் காரணத்தை உத்தேசித்தோ பொருளாதார காரணத்தை உத்தேசித்தோ அதை அக்கிரமமாக வதை செய்வதை நமது சாஸ்திரங்கள் கண்டிப்பதில் அதிசய மொன்றுமில்லை. அரிசி, கோதுமை, சோளம் முதலிய தானியங்



[இந்த இரண்டு செடிகளுக்குமுள்ளவித்தியாஸத்தைக் கவனியுங்கள். ஒன்று நன்றாக வளர்ந்து செழிப்பாக இருக்கிறது. திறந்த வெளியும்சூரியவெளிச்சமும் பூரணமாய்ப்படுவதனுல் அதற்குஇந்தசெழிப்புஏற்படுகிறது.]

களில் புரோடீன் குறைவாக விருக்கும் அரிசி யொன்றைத் தவிர மற்றவைகளில் மனிதர்களுக்கு வேண்டிய எல்லா அம்சங்களும் சரியான விகிதாசாரப்படி இருந்து வருகின்றன. அரிசியில் புரோடீன் ஸத்து குறைவாக இருப்பதால் அதை இட்டு நிரப்பிக் கொள்ளுவதற்காக பருப்புகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டி யிருக்கிறது. "உங்களுடைய சாமான்யக் குடிசையில் நான் இப்பொழுது அருந்தும் கஞ்சியானது எதிர்த்தாற்போலுள்ள துரியோதன னுடைய மாளிகையில் எனக்காகத் தயாரித்து வைத்திருப்பதாக நீங்கள் சொல்லும் அருசுவைப்

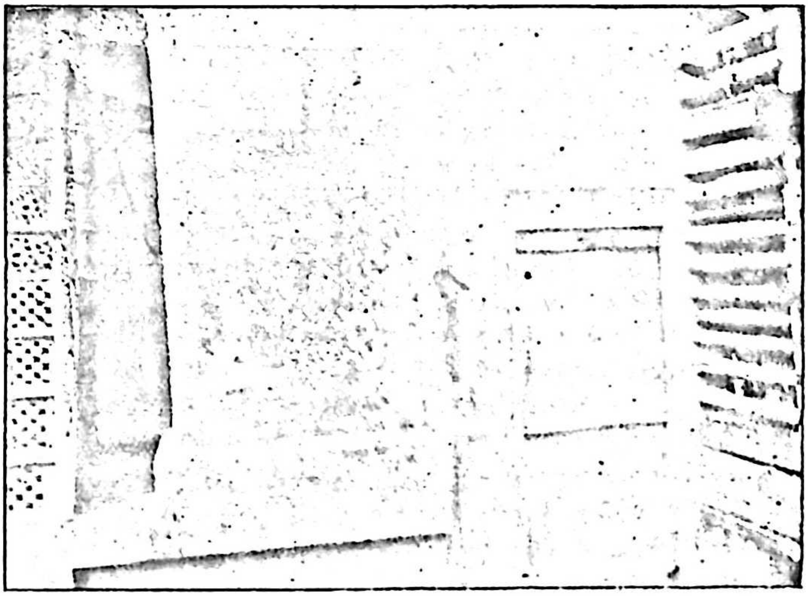
பதார்த்தங்களை விட மேலானது'' என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ணபரமாத்மா விதுரரிடம் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் சொன்னார். விதுரருடைய தூய்மையான புத்தியில் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா விசேஷ மதிப்பு வைத்திருந்ததை இதுகாட்டுவது ஒருபுறமிருக்க, விதுரர் பரிமாறியசாமான்யமான ஆகாரத்தின் விசேஷத்தையும் நிருபணம் செய்கிறது. நமது முன்னோர்களான ரிஷிகள் பழங்களையும்,பாலையும், பூராதானியங்களையும் புசித்து வெகுகாலம் வசித்திருந்ததாக நாம்படித்திருக்கிறோம். நாம் ஆரோக்கியமாகவும் சந்துஷ்டியாகவும் இருக்க வேண்டுமானால் இதே தர்மத்தைத்தான் அனுஷ்டிக்க வேண்டு மென்று நவீன சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன. துரதிர்ஷ்டவசத்தினால் நவீன நாகரீகமானது மனிதர்களுடைய ஆகாரக் கிரமத்தில் வெகுவாகத் தலையிட்டு விட்டது. காப்பி தேத்தண்ணீர், கோக்கோ, மதுஸாரங்கள், பக்குவம் செய்யப்பட்ட மாமிஸங்கள், பாதுகாக்கப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்கள், பதன் செய்து வைக்கப்பட்ட பழங்கள், நன்றாகத்தீட்டிய அரிசி, வெள்ளைமாவு இவைகளை ஜனங்கள் உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இதனால் மனிதர்களுடைய சக்தி குறைந்து, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்பதற்கு வேண்டியசக்தி மழுங்கி, வருஷந்தோறும் பலர் அநியாயமாக மாண்டு வருகின்றனர். ஸர் ஆர்பத்னட் லேன் என்பவர் சொல்லுகிறபடி "நவீன நாகரீகத்தை அனுசரித்த ஆகாரக் கிரமமும் பழக்கங்களும் கெடுதலானவை. சமூகத்தினருக்குப் பலவித வியாதிகளை இவைகள் உண்டு பண்ணி வருகின்றன. நமது தலைமுறையின் சரீர சக்தி குறைந்து வருவது பிரத்தியக்ஷமாக நமக்குத்தெரிகிறது. நமது தேசத்தினர் தென்பும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து, வியாதிகளிலிருந்து தப்ப வேண்டுமானால் நன்றாக ஜீரணமாகக் கூடியவைகளாகவும், சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் சுத்தமாக இருப்பதற்காக சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை தாராளமாக வெளிப்படுத்திவிடக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிக்க வேண்டும்.'' மனித சமூகத்தினர் இப்பொழுது இருந்துவரும் நெருக்கடியான நிலைமையில் அவர்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய ஆகாரக் கிரமத்தைப்பற்றி வெளியிடப்படும் நூல்களை மனப்பூர்வமாக வரவேற்க வேண்டும். "இந்தியர்களுக்கு ஏற்ற ஆகாரக்கிரமம்'' என்ற மகுடத்துடன் டாக்டர் கார்ல் ஸன்மென்கல் வெளியிட்டிருக்கும் இச்சிறு நூலானது இந்தத்தேவையைப்பூர்த்திசெய்து வைக்கக் கூடியதாக இருப்பதுடன், இந்தியர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு ஏற்றதான ஆகாரக்கிரமம் என்னவென்று நம்மை வினவி வருவோருக்குத் தகுந்தபதிலையும் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. காலையிலும், இடை வேளையிலும், இராத்திரியிலும் புசிக்கவேண்டிய ஆகாரங்களின் விவரங்களும் இதில் குறிப்பிடப்பட் டிருக்கின்றன. சிற் சில மாறுதல்களுடன் ஏழைகளும் இந்த முறையை அனுஷ்டிக்கலாம். இந்தியாவின் நிலைமையை நன்கறிந்து எழுதப்பட்டதாக இப்புத்தகம் இருப்பதோடு, ஹிந்து, புத்த, முகமதிய, கிறிஸ்தவ நூல்களில் விதிக்கப்பட்டுள்ள ஆகாரக் கிரமங்களை அனுசரித்ததாகவும் இருக்கிறது. இந்தப் புத்தகத்தை எல்லோரும் வாங்கிப் படிக்கவேண்டுமென்றும், அவ்விதம் செய்வதால் இப்பொழுது அவர்கள் அனுஷ்டித்து வரும் கெட்ட பழக்கங்களை விட்டு சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பது சாத்தியமாகு மென்றும் நாம் அபிப்பிராயப் படுகிறோம்.

தாம்பூல தாரணமும் அதனால் பற்களுக்கு ஏற்படும் கெடுதலும்.

(ஜனுப் ஆமத்)

பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து பல காரணங்களால் சீழ் வடிகிறது. இந்தியா ஸம்பந்தப்பட்டவரையில் இந்த வியாதி அதிக வியாபகமுடையதாக இருப்பதற்கு ஜனங்கள் தாம்பூல தாரணம் செய்துகொள்ளும் வழக்கமே முக்கிய காரணமாகும். இந்த வழக்கத்தை அப்பியஸித்துக்கொண்டிருக்கும் படித்த இந்தியர்களில் பெரும்பாலோர் தாம்பூலத்தில் துவர்ப்பான இலையும், துர்நாற்றமகற்றும் வஸ்துவும் ஆல்கலியும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் ஜீரண சக்தியைப் பெருக்குவதற்கு அது உபயோகமானதென்றும், அதைக் கிலிப்தமாக உபயோகித்து வந்தால் சரீரம் ஆரோக்கியமடைகிறதென்றும் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆனால் கிலிப்தமாகத் தாம்பூல தாரணம் செய்துகொள்ளுகிறவர் 30-வது வயதில் அநேகமாக அஜீரண வியாதியால் அவஸ்தைப்படுவதிலிருந்தும், அவர்களுடைய பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிய ஆரம்பித்துவிடுவதிலிருந்தும், மேலே சொன்ன அபிப்பிராயத்திற்கு ஆதாரமில்லையென்பதை சுலபமாக ருஜுப்படுத்தலாம். என்னுடைய சிகிச்சைக்குவந்த ஆயிரக்கணக்கான கேஸ்களில் இந்தப் பழக்கத்தால் ஏற்பட்டுவரும் கெடுதல்களை நேரில் நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஆகையால் என்னுடைய சகோதரப் பிரஜைகளுக்கும் என்னுடைய சகோதர வைத்தியர்களுக்கும் எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டியது அவசியமென்று நான் நினைக்கிறேன். வாய்நாற்றத்தை அகற்றுகிறதென்பதையும், அதை உபயோகிப்பதால் உதட்டுக் சழியை வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய அவசியம் ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படாமல்செய்கிறதென்பதையும் தவிர அதில் வேறு எவ்விதக் குணமுமில்லை. துவர்ப்பான வெற்றிலையில் சிறிது சத்தைக் காம்பை வைத்து, சுண்ணாம்பைத் தடவி பாக்குத் துண்டுகளையும் லவங்கத்தையும் வைத்துச் சுருட்டி, போஜனத்திற்குப் பிறகு போட்டுக்கொள்ளுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. புகை குடிப்பதுபோல் இதுவும் ஒரு வழக்கமாக ஏற்பட்டு, பலர் தினம் 100 முதல்200-தடவைவரையில் தாம்பூலம்போட்டுக்கொள்ள ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். இதன் பலனாக தாம்பூல தாரணம் செய்வோர்வாயில் ஒன்றுமில்லாமலிருக்கும்பொழுதே வாயூறலை உண்டுபண்ணி விடுகிறார்கள். இதனால் ஏராளமாக வாயூறலானது வியர்த்தமாகப் போய் விடுகிறது. இதனால் அவைகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள கிரமமானவேலைகளை அவைகள்செய்வதற்கில்லாமற்போய்விடுகிறது. வெற்றிலையின் நார்களும் பாக்குத்துண்டுகளும்பற்களினிடுக்குகளில்சிக்கிக்கொண்டு, வரவரபற்களினிடுக்குகளில் இருக்கும் ஈறானது கீழே இறங்கி வந்து விடுகிறது. இதனால் பற்களினிடுக்குகளில் பைகள் ஏற்பட்டு, அவைகளில் பாக்கு வெற்றிலை இவைகளின் பகுதிகள் மணிக்கணக்காகவோ நாள் கணக்காகவோ தங்கி விடுகின்றன. இதனால் எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. இவ்விதம் அடிக்கடி ஈறில் எரிச்சல் ஏற்படுவதால் ஈறு ஓரங்களில் அழற்சி உண்டாகி, சீழ்வர ஆரம்பித்துவிடுகிறது. தாம்பூல தாரணம் செய்துகொள்ளும் சிலர் புகையிலையிலிருந்து தயார் செய்யப்படும் "ஸார்தா" என்பதையும் உபயோகிக்கிறார்கள். இந்தப் புகையிலை சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துவானது வாயின் மிருதுவான தசைகளுக்குள் எரிவை உண்டுபண்ணுகிறது. தாம்பூலத்தையும் ஸர்தாவையும் அடிக்கடிஉபயோகிப்பவர்களுக்கு நாக்கு ருசியிருப்பதில்லை. தாம்பூலத்தைத் தவிர வேறு எவ்விதஆகாரமுமில்லாமல் பல தினங்களைத் தள்ளக்கூடிய நிலைமையை அவர்கள் அடைந்துவிடுகிறார்கள். வெற்றிலையிலிருக்கும் சுண்ணாம்பையும் அவர்கள் விழுங்கிவிடுகிறார்கள். இதனால் சில மாதங்களில் சரீரத்தில் சுண்ணாம்பு அதிகமாக சம்பந்தித்து, அது திரவமாக வாயூறலுடன்வந்து, கால்குலஸாக பற்களில் ஏராளமாகத்தங்கிவிடுகிறது ரத்தக் கால்வாயில் சுண்ணாம்பு சம்பந்தம் அதிக

ரித்து, ஸெருமல் டார்டாராக அது பற்களுக்கு வந்து சேருகிறது. இவ்விதம் சரீரத்தில் சுண்ணும்பு அதிகமாக சம்பந்திக்கும்படி செய்வது வாயூறலின் தன்மையையே மாற்றிவிடுகிறது. வாயூறல் கால் குலஸப் பாகுபாடு செய்து பார்த்ததில், அதில் 22% ஜலமும் இயந்திர வஸ்துக்களும் 70% இயந்திர சம்பந்தமில்லாத வஸ்துக்களும் சேர்ந்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. அதிகப்படியாகப் புசிப்பது குளோப்புலின் அல்லது குளோபுலின்களை அதிகமாக ரத்தத்தில் உண்டுபண்ணுகிறதென்றும், அவைகள் அதிகரித்துவிடுகையில் அழிவுப் பதார்த்தங்கள் கால்ஷியம் உப்புக்களுடன் வெளிப்படுகின்றனவென்றும், அவைகள்வாயில் மிருதுவான பதார்த்தமாகச் சேர்ந்து பிறகு கல்லாயிட் வஸ்துக்கள் அழுகிப்போவதால் கெட்டிப்படுகின்றனவென்றும் டாக்டர் பிளாக் ருஜு செய்திருக்கிறார். ஸெருமல் வஸ்துக்களும் இவ்விதமே உண்டாகின்றனவென்று அவர் சொல்லுகிறார். ஆகவே, கிலிப்தமாக தாம்பூலதாரணம் செய்கிறவர்கள் சுண்ணும்பு சரீரத்தில் அதிகமாக சம்பந்திக்கும்படி செய்துகொள்ளுவதால் ரத்தக்கால்வாயில்



[ஒரு கக்கூஸுக்கு இரண்டு பக்கங்களிலுமிருக்கும் இரண்டு வெற்றிலைப் பாக்குக் கடைகள் இந்தப் படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இடது பக்கத்துக் கடையில் காணப்படும் வெள்ளைப் பொட்டுகள் வெற்றிலையில் தடவிய பிறகு மிஞ்சிய சுண்ணும்பைத் தடவிய பொட்டுகளாகும். இது மிகவும் அசுசியான வழக்கம்.]

சுண்ணும்பு சம்பந்தம் அதிகமாக ஏற்படும்படி செய்துகொள்ளுகிறார்களென்றும், இது பற்களில் ஸெருமல் டார்டாராகச் சேருகிறதென்றும் வைத்துக்கொள்ளுவது உசிதமாகும். பற்களினிடுக்குகளில் தங்கிவிடும் வெற்றிலை நார்கள் அடிக்கடி எரிச்சலை உண்டுபண்ணுவதும், பற்களின் வேர்களில் ஸெருமல் கால்குலஸ் தங்குவதும் பற்களின் வேர்களுக்கும் அதன் பைக்கும் இடையேயுள்ள பற்களின் ஜவ்வை அழித்துவிடுகின்றன. நாளடைவில் சீழ் உண்டாகி, இந்தச் சீழானது அந்தப் பையின் எலும்புச் சுவரை அழித்துவிடுகிறது. இவ்விதமாக பற்களுக்கிருந்துவரும் ஆதாரமே அழிந்துபோய் அவைகள் அந்நிய வஸ்துக்கள்போல் கீழே விழுந்துவிடுகின்றன. இவ்விதமாகத் தாம்பூலதாரணம் செய்வதால் பற்களின் அடியிலுள்ள ஜவ்வில் எரிவு ஏற்பட்டு, முடிவில்

அது அழிந்துவிடுகிறது. இதர தேசங்களை விட இந்தியாவில் பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடியும் வியாதி அதிக வியாபகமுடையதாக இருப்பதற்கு இதுவே காரணம். இந்திய மகா ஜனங்களில் 100-க்கு 90 பேர்கள் தாம்பூலதாரணம் செய்கிறார்கள். சிலர் ஒரு நாளைக்கு 100, 200 வெற்றிலைகளைப் போட்டுக்கொள்கிறார்கள். மற்றும் சிலர் தினம் 10, 15 வெற்றிலைகளை உபயோகிக்கிறார்கள். மொத்தத்தில் இந்த வழக்கமானது சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகிறது.

இதனால் ஏற்படும் நிலைமையை ஊன்றிக் கவனித்து வந்திருப்போருக்கு பற்களின் மிருதுவான தசைகளை தாம்பூலமானது எவ்விதம் அழித்துவிடுகிறதென்பது தெரியாமலிருக்கமுடியாது. பற்களில் காவி ஏறிவிடுகிறது. பற்களின் கழுத்துகள் வாயூரல் டார்டாரால் வெட்டப்பட்டு விடுகின்றன. ஈறு இறங்கிப்போய்விடுகிறது. பற்களின் அடியிலுள்ள பூச்சு அழிந்துபோய்விடுகிறது. பற்கள் சீழின்மேல் தங்கியிருக்கின்றன. இந்தச்சீழில் ஒருபாகமானது விழுங்கப்பட்டுவிடுகிறது. மற்றொரு பாகம் கிணநீருடன் சேர்ந்துவிடுகிறது. பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிவதற்கு தாம்பூலதாரணமே காரணமென்று இந்தியாவிலுள்ள பல் வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். இந்திய மகா ஜனங்களில் வயதடைந்தவர்களில் 100க்கு 70, 80 பேர்கள் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இவ்விதம் தாம்பூலதாரணம் செய்துகொள்ளும் வழக்கத்தை நிறுத்தும் பிரசாரத்தில் பல் வைத்தியர்களும் இதர வைத்தியர்களும் ஈடுபடின் விசேஷ அபிவிருத்தியைஉண்டுபண்ணலாம். இது அசாத்தியமான காரியமென்று சிலர் சொல்லக்கூடும். எல்லா முக்கியமான சீர்திருத்தங்களையும் அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவருவது கஷ்டம்தான். ஆயினும் ஒரு கெட்ட பழக்கத்தைத்தடுக்கும் வேலையில் ஈடுபடுவதை அது காரணமாக வைத்தியர்கள் நிறுத்திக்கொண்டு விடுவதற்கில்லை. இந்த வழக்கம் வெகுகாலமாக ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும் இதை ஓரளவாவது குறைப்பதற்கு நாம் முயற்சி செய்யவேண்டும். நான் தாம்பூலதாரணத்தை ஒழிப்பதற்காக மிகவும் சிரமப்பட்டிருக்கிறேன். இதனால் சிறிது பலனும் கிடைத்திருக்கிறது. பல குடும்பங்கள் தாம்பூலதாரணத்தையே விட்டிருக்கின்றன. வேறு பலர் இந்த வழக்கத்தைக் குறைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தியாவிலுள்ள ஒவ்வொரு வைத்தியரும் ஒவ்வொரு பல் வைத்தியரும் தாம்பூலதாரணத்தால் ஏற்படும் கெடுதலைப்பற்றிப் பிரசாரம் செய்துவரின், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடியும் வியாதியின் வியாபகம் இந்தியாவில் வெகுவாகக் குறையும்.

ஜனங்களுடைய தென்பைப் பெருக்கவும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்பதற்கு அவர்களுக்குச் சக்தி ஏற்படும்படி செய்யவும் ஜனங்களுடைய இந்த வழக்கத்தில் சீர்திருத்தம் செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. தாம்பூலதாரணம் அதிகமாகச் செய்வதாலேயே நாக்குகளிலும் கன்னங்களிலும் பின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அஜீரணமும் வயிற்றுப்போக்கும் இதனாலேயே ஏற்படுகின்றன. சரீரத்தில் ஏற்படும் இதர பல வியாதிகளுக்கும் இதுவே மூலகாரணமாக இருக்கிறது.

ஜனங்களுடைய சரீரத்தென்பைக் குறைத்து வரும் இந்தக் கொடிய பழக்கத்தின் வியாபகத்தைக் குறைக்கும் இயக்கத்தில் சாதாரண வைத்தியர்களும் பல் வைத்தியர்களும் ஈடுபடின் அவர்கள் இந்தியாவுக்குப் பரம உபகாரம் செய்தவர்களாவார்கள். தாம்பூலதாரணம் அதிகமாகச் செய்வது வைதீக தர்மத்திற்கும் விரோதமானது. பற்களுக்கும் அதிக வேலையை இது கொடுக்கிறது. வாய் சிவந்து போகும்படி இது செய்துவிடுகிறது. இந்த வழக்கத்தை அப்பியசித்துக்கொண்டிருக்கிறவர்களிடம் பிறருக்கு நல்ல அபிப்பிராயம் ஏற்படுவதில்லை. தாம்பூலதாரணத்தால் பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடியும் வியாதி இந்தியாவில் அதிக வியாபகமுடையதாக இருப்பதாலேயே

மரண விகிதமும் இத்தேசத்தில் அதிகமாக இருக்கிறதென்று சொல்வது மிகையாகாது. ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்தை வெகுவாகப்பாதித்துவரும் இந்தக்கொடிய வழக்கத்தை ஒழிக்கும் துறையில் ஈடுபடவேண்டியது இந்தியாவிலுள்ள வைத்தியர்களின் முக்கிய கடமையாகும்.

கர்ப்ப காலத்தில் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய சுகவழிகள்.

(கிருஷ்ணலால் விட்டல்தாஸ் அடல்ஜா.)

1. கர்ப்பகாலமானது வியாதிக்காலமென்று நினைத்து விடாதீர்கள். இக்காலத்தில் அசாதாரணமான நிலைமைக்கு இடமேற்பட்டு விடுவது சகஜமாயினும், ஸ்திரீகளுடைய வாழ்வில் இது சகஜமானது.

2. பொதுவான சுகவழிகளைப் பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரமானது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கட்டும். அதிகப்படியாக ஆகாரத்தைப் புசித்து விடாதீர்கள். உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணும் பதார்த்தங்கள் இந்தக்காலத்தில் வேண்டியதில்லை.

3. பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவசியமானால் சிகிச்சைசெய்து கொள்ளத் தவறிவிடாதீர்கள். சிகிச்சை செய்து கொள்ளுவதால் கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கு அபாயமேற்படுமென்று நினைத்து விடாதீர்கள். பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவதாலும், அவசியமேற்படும்போது அவைகளுக்குச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளுவதாலும் கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு எவ்விதக்கெடுதியும் ஏற்படுவதில்லை.

4. மலக்குடலில் மலம் சேர்ந்திருப்பதற்கு இடங்கொடுத்து விடாதீர்கள். அவசியமான போது மித சக்தியுள்ள பேதி மருந்தைச் சாப்பிடுங்கள். கர்ப்பகாலமுழுவதும் லிக்விட் பாரபினை உபயோகித்து வரலாம். அதனால் எவ்விதக் கெடுதியும் ஏற்படாது. பேதி மருந்துகளைக்கண்டு அனாவசியமாகப் பயந்து விடாதீர்கள்.

5. 5-வது மாதத்திற்குப் பிறகு இரண்டு வாரங்களுக்கொரு முறை மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த விதியைப் பின்பற்றுததாலேயே சில சமயங்களில் அதிகக் கெடுதல் ஏற்படுகிறது.

6. (1) மூத்திரத்தின் அளவு குறைந்தாலும், ஜல விசர்ஜனம் தடைப்பட்டாலும்,

(2) தலைவலி ஏற்பட்டாலும்,

(3) கண் பார்வை சக்தி மழுங்கினாலும்,

(4) தூக்கம் சரியாக வராவிட்டாலும்,

உங்களுடைய வைத்தியருக்குத் தெரிவிக்கத் தவறாதீர்கள்.

7. பிடிப்பான உடைகளையும், முக்கியமாக அடி வயிற்றைச்சுற்றி பெல்டுகளையும் அணிந்து கொள்ளாதீர்கள்.

8. வழக்கம் போல் வியாயாமங்களைச் செய்துவர வேண்டும். முரட்டுடியான வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது.

9. ஸ்தன்யங்களிலிருந்து குழந்தைகளுக்கு தாராளமாகப் பால் வரும்பொருட்டு அவைகளை ஒன்றும் செய்யக்கூடாதென நினைத்து விடாதீர்கள். குழந்தைகள் முலைக்காம்புகளை வாயில்வைத்துப் பாலைச்சாப்பிடும்பொருட்டு அவைகள் சரியாக அமைவதுடன், அந்த இடத்திலுள்ள தோலும் கெட்டிப்பட வேண்டும். இதற்காக பிந்தின மாதங்களில் ஸ்தன்யங்களில் எடுகலோனைத் தடவி முலைக்காம்புகளை தினந்தோறும் பல தடவை மெதுவாக இழுத்துவிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

10. உங்களுடைய சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

(டாக்டர் பி. டி. விட்பூட்டில்.)

நமது சரீரத்திலுள்ள தசைகளில் நான்கிலொருபாகமானது கழுத்திலும் முகத்திலும் இருக்கிறது.

நமது சரீரத்தின்மீதுள்ள சர்மத்தில் மூன்றிலொருபாகமானது தீயினாலோ, அல்லது ஆஸிடினாலோ, அல்லது இதர விபத்துகளினாலோ அழிந்துவிடின் நாம் இறந்துபோய்விடுகிறோம்.

நமக்கு 32-பற்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு தாடையின் ஒவ்வொருபக்கத்திலும் எட்டுப் பற்கள் இருக்கின்றன. இரண்டு முன்வாய்ப்பறகளும், ஒரு நாய்ப்பல்லும், 2 பைகஸ் பிட்களும், 3 கடைவாய்ப்பற்களும் இருக்கின்றன.

150 பவுண்டு எடையுள்ள மனிதனுடைய சரீரம் வறண்டுபோகும்படி செய்துவிடின் அவன் 50 பவுண்டு எடையேயிருப்பான். நமது ரத்தத்தில் 90% ஜலம். நமது எலும்புகள் பாதி ஜலமயமாக இருக்கின்றன. உணர்ச்சியுள்ள மூளையில் 85% ஜலமயம்.

நமது தலையையோ அல்லது முதுகெலும்புகளையோ நேராகவைத்துக்கொள்ளுவதற்கு நாம் 20 தசைகளை உபயோகிக்கிறோம். நடக்கையில் நமது முதுகெலும்புகளை நேராக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு 144 தசைகளை உபயோகிக்கிறோம். நிற்கையில் இரண்டு கால்களுக்கும் ஓய்வில்லாமற்போய்விடுவதால் நாம் களைத்துப்போய்விடுகிறோம். நாம் ஒவ்வொரு அடி எடுத்துவைக்கையிலும் 300 தசைகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஹிருதயம் அடித்துக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு நான்குதடவைக்கும் நாம் ஒருதடவை சுவாஸிக்கிறோம். நாம் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டிருந்தால் ஹிருதயம் 20000 தடவை அடித்துக்கொள்ளுவது குறைகிறது. நம்முடைய ஹிருதயமானது வருஷத்தில் 40,000,000 தடவை அடித்துக்கொள்ளுகிறது. அது ரத்தத்தைக் குழாய்கள்வழியாக ஒருவிநாடிக்கு 30 அடி வீதம் தள்ளுகிறது. நாம் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கையில் ஒரு நிமிஷத்திற்கு 5 பைன்ட் ரத்தத்தை அது இறைக்கிறது. நாம் மலைமீதேறி ஓடுகையில் 7 மடங்கு அதிகமாக, அதாவது நிமிஷத்திற்கு 35 பைன்ட் வீதம், இறைக்கிறது.

சுவாஸத்தை நிறுத்திக்கொள்ளுவதால் தற்கொலை செய்துகொள்ளுவதென்பது சாத்தியமில்லை. ஏனெனில் பிரக்ஞாபகம் ஏற்பட்டதும் சுவாஸிப்பதற்குத்தானாக ஆரம்பித்துவிடுகிறோம். நமது சரீரத்தில் ஒரு பாகிகார்பன்.

2,000,000 சதுரமான வியர்வை துவாரங்கள் நமது சர்மத்திலிருக்கின்றன. நமது சரீரத்தில் பெரும்பாகத்தில் ஒரு அங்குலத்திற்கு 500 துவாரங்கள் இருக்கின்றன. நமது உள்ளங்கைகளிலும், உள்ளங்கால்களிலும் அங்குலத்திற்கு 2000 துவாரங்கள் இருக்கின்றன.

160 பவுண்டு எடையுள்ள ஒருமனிதனுடைய சரீரத்தில் 8 பவுண்டு அதாவது 4 குவார்ட் ரத்தமிருக்கிறது. ஒருசமயத்தில் $1\frac{1}{2}$ குவார்ட் ரத்தம் போய்விட்டாலும் அவன் தேறிவிடலாம்.—ஹெல்த் மெஸன்ஜர்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப் பற்றிய உண்மைகள்.

(ஒரு வைத்தியர்)

சுமார் 20 வருஷங்களுக்கு முன்வரையில் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளவும், அது நன்ருக வளரும்படி செய்யவும் நான்குவகை ஆகார வஸ்துக்களையும் தகுந்த வீதாசாரப்படி சேர்த்துக்கொள்ளுவதுபோதுமான தென்று கருதப்பட்டுவந்தது. இவைகளாவன —

1. புரோடீன்கள் அல்லது சதை விழும்படி செய்யக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்.

2. கொழுப்புகள் அல்லது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்.

3. மாவு, சர்க்கரைப் பதார்த்தங்கள் சேர்ந்த கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள்.

4. கறிகாய்களிலும், பழங்களிலுமுள்ள உலோக உப்புக்கள்.

மாமிஸமும் கலந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருந்தாவது, அல்லது தானியங்கள் பருப்புகள் முதலியவைகளிலிருந்தாவது இவைகள் கிடைக்கும். இவைகளைப் போதிய வளவுசேர்த்துக்கொண்டு வந்தவரையில் அவைகள் சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் போதியவைகளாக இருந்தன.

ஆனல் ஆகாரக்கிரமவிஷயத்தில் இது சரியான அபிப்பிராயமல்லவென்பதை இப்பொழுது நாம் தெரிந்துகொண்டிருக்கிருேம். மனிதர்கள் ஆயிரக்கணக்கான வருஷங்களாக அனுபவத்தில் பரீக்ஷகள் செய்து வந்தபோதிலும், சாஸ்திரீயமான வழியில் ஒன்றும் தெரிந்துவிடவில்லை. இன்னும் பல உண்மைகளைக் கண்டு பிடிக்கவேண்டிய நிலைமையிலேயே நாம் இருந்து வருகிருேம்.

ஆகாரக்கிரம சம்பந்தமாக போதனை செய்வதற்கு ஒரு ஆசிரியரை நமது சர்வகலாசாலையில் இதுவரையில் ஏற்படுத்தாமலிருந்திருப்பது பெரியஅதிசயமாகத் தோன்றலாம். இருந்தாலும் இப்பொழுதுதான் ஒரு ஆசிரியரை நியமித்திருக்கிருர்கள்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்ற ஒருவகை வஸ்துக்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருப்பது தெரிந்ததுதான் முதன் முதலாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட விஷயம். இப்பொழுது ஒவ்வொருவரும் இதைப்பற்றிப் பேசுகிருர்கள். ஆனல் அவர்களில் எத்தனை பேர்களுக்கு இவைகளைப்பற்றிய எல்லா விவரங்களும் தெரிந்திருக்கின்றன?

இந்தக் குறையை நிவர்த்தி செய்ய நான் முயற்சி செய்கிறேன். இந்த மர்மமான வஸ்துக்கள் பலர் நினைக்கிறபடி ஆகாரப் பதார்த்தங்களன்று. நீங்கள் ஜீவஸத்துப் பொருள்களையே புசித்து ஜீவித்திருக்கவில்லை. ஆனல் அவைகள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் பலவித வீதாசாரங்களாக இருந்துவருகின்றன. பலவகை ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நீங்கள் உபயோகித்து வாராவிடின் உங்களுடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போகும்.

ஊட்டக்குறைவினல் உண்டாகும் வியாதிகள்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் குறைவாகவுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதால் இருவித நிலைமைகள் ஏற்படும். சரீர வளர்ச்சி தடைப்பட்டுப்போய் விடும்; அல்லது வளர்ச்சியே இல்லாமற் போய்விடும்; சில கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. பின்தின கோஷ்டிக்குக் குறை வியாதிகள் என்று பெயர். ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் போதிய அளவு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாததாலேயே குறை வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன.

இவைகளில் சொறிகரப்பான் ஒன்று; பால வியாதிகள் மற்ருென்று. பெரி பெரி, பெல்லேகார் முதலியவை வேறிரண்டு. இத்தகைய வியாதிகள் உண்டாவதைத் தவிர ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவினல் குடல்களில் உபாதை உண்டாகி, சரீரம் பலஹீனமடை

ந்து, சரீராரோக்கியம் கெட்டு விடுகிறது. குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் போதியவளவு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் சேராமலிருந்தால் அவைகள் சரியாக வளருவதில்லை. நம்மில் பலர் தூர்ப்பலர்களாக இருந்து வருவதற்கு ஜீவஸத்துப்பொருள்களை அவர்கள் குறைவாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதே காரணமாக இருக்கவேண்டும்.

நாம் அனுஷ்டித்துவரும் ஆகாரக்கிரமம் தவறுனதாக இருப்பதால் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப்பற்றியும், எங்கெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் அவைகள் இருக்கின்றன என்பதைப்பற்றியும், அவைகள் சரீரத்தில் சம்பந்திக்காவிடில் எத்தகைய நிலைமை ஏற்படக்கூடுமென்பதையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

ஆகவே கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளைப்பற்றிக்கவனிப்போம். இதனுடைய பெயரானது இதனுடைய குணத்தைக் குறிப்பிடக்கூடியதாக இருக்கிறது.

மனிதர்களுடைய பாலிலும், மிருகங்களின் பாலிலும், முக்கியமாக பாலின் ஏட்டிலும் இந்த ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. வெண்ணெயிலும் இது இருக்கிறது. ஆனால், பன்றிக் கொழுப்பில் இது இருப்பதில்லை. பல மிருக எண்ணெய்களில் இது அதிகமாக இருப்பதில்லை. மீன் எண்ணெயில் இது இருக்கிறது. அதனால்தான் சாஸ்திரீயமாக அதற்கு மதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. வெண்ணெய்க்கும், மார்கரைனுக்கும் பதிலிகளாகப் பொதுஜனங்கள் உபயோகித்துவரும் வஸ்துக்களின் நிலைமையென்ன?

மிருக எண்ணெயிலிருந்து இறக்கப்படும் ஒலியோமார்கரைனில் இது இருக்கிறது. ஆனல் செடிகளிலிருந்து இறக்கப்படும் எண்ணெயில் இது இருப்பதில்லை. கோழி முட்டையின் மஞ்சட் கருவில் இது அதிகமாக இருக்கிறது. இவ்விதமே மிருகங்களின் கொழுப்பிலும் இது அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனல் தானியங்களின் விதைகளிலாவது, வாதாம் எண்ணெய், கொட்டை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இவைகளிலாவது இது இருப்பதில்லை. கொட்டைகளில் பொதுவாக ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகமாக இருப்பதில்லை. கெட்டிப்பட்ட கொழுப்புகளிலும் அது இருப்பதில்லை.

இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் பருவ காலத்தைப்பற்றிய ஒரு விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. மாட்டுப்பால், வெண்ணெய், ஏடு இவைகளில் அந்தந்தப்பருவத்திற்குத் தகுந்தபடியும், மாடுகளுக்குள்ள மேய்ச்சல் வசதிக்குத் தகுந்தபடியும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. அதாவது, மாரிகாலத்தைவிட கோடை காலத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அவைகளில் அதிகமாக இருக்கிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மேய்ச்சல் அதிகமாகஇருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி ஜீவஸத்துப் பொருளும் அதிகமாக இருக்கிறது.

பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

இரண்டாவது தொகுதி ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கு பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அல்லது ஜலத்தில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்று பெயர். ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கும் பி. ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு முள்ள வித்தியாசமென்னவெனில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளானது கொழுப்பிலேயே கரையக்கூடியதாக இருக்கையில் பி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது ஜலத்தில் கரைந்துவிடும்.

சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் நன்குக வளர்வதற்கும் இரண்டு ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் ஓரளவு ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் சம்பந்தித்திருக்க வேண்டியது அவசியம். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளானது ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளைப் போலின்றி பல பதார்த்தங்களில் இருக்கிறது.

அதாவது, கோதுமை, பார்லி, ஓட், கம்பு இவைகளின் விதைகளில் இது இருக்கிறது.

உமியிலும், தவிட்டிலும் இது அதிகமாக இருக்கிறது. "ஹோவிஸ்" ரொட்டியில் இந்த முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. ஆகாரத்திற்கு வெள்ளை ரொட்டியைவிட இது எடுத்தது.

சாதாரணமான பல மரக்கறிகளிலும், பழங்களிலும் பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. முட்டைக் கோஸிலும், பொதுவாக மரக்கறிகளிலும் இது அதிகமாக இருக்கிறது. அதாவது பசளைக் கீரை, தக்காளிக்காய்கள், பீட்கிழங்கு, காரெட்டுகள், டர்னிப்புகள் இவைகளிலும், கால் நடைகளுக்குத் தீவனமாக உபயோகிக்கும் குளோவர் என்னும் ஒரு வகைப் புல்லிலும் இது அதிகமாக இருக்கிறது.

வளர்ந்துவரும் செடிகள், மிருகங்கள் இவைகளின் தசைகளில் இது அதிகமாக இருக்கிறது. பால் சப்ளை சம்பந்தப்பட்ட வரையில் இது முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டிய விஷயமாகும். பச்சைப்புல்லில் மேய்ந்த பசுக்களின் பாலில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகமாக இருக்கும்.

புளித்தமாவின் நுரை காய்ந்துபோயிருந்தாலும் அதிலும் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகமாக இருக்கும்.

ஸன்னிபாத ஜுரம் முதலிய ஜுரவகைகளின் கிருமிகளிலும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த வியாதிகளிலிருந்து தேறிவருவோர் அதிக ஆகாரத்தைப் பிரதீட்சிப்பதற்கு இதுவே காரணமாகும். ஆனால் இவைகளிலிருந்து இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளைப் பெறுவது விரும்பத் தக்கதன்று.

கசாப்புக் கடை மாமிஸங்களிலாவது, மீனிலாவது இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருப்பதில்லை. இவைகளின் தசைகளில் பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் சம்பந்தம் குறைவு. இவைகளின் மூளை, இருதயம், ஈரல் இவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கும்.

உற்பத்திக் கருவிகளில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. இதனாலேயே மீன்களின் சினைப் பாகத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் சக்தி அதிகமாக இருக்கிறது.

மனிதர்களுடைய பாலிலும், பசுவின் பாலிலும், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் மிதமாகவே இருக்கிறது. கெட்டிப்படுத்தப்பட்ட பாலிலும் இவ்விதமே இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் மிதமாகத் தானிருக்கிறது. இதிலும் ஜீவஸத்துப் பொருளின் அளவு பருவத்திற்குத் தகுந்தபடி இருக்கிறது. மாரி காலத்தைவிட கோடை காலத்தில் பசுவின் பாலில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. கெட்டிப்படுத்தப்பட்ட பாலைக் கொடுக்கையில் இயற்கைப் பாலைக் கொடுக்கும் அளவை விட அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

மேலே சொல்லியிருப்பதிலிருந்து இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளானது பல பதார்த்தங்களிலிருக்கிறதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். எந்த ஆகாரப் பதார்த்தத்திலும் இது இல்லாமல் இருப்பதற்கில்லை.

ஆகவே ஜீரண வேலையை அதிகமாகக் கொடுக்காமல் சரீரத்திற்கு அதிகப் பலனைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று இதிலிருந்து ஏற்படுகிறது. அதாவது, ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கும் ஆகாரத்தைப் புசிப்பது உத்தமம்.

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளுக்குத் திரும்புகையில் தான் முந்தின தலை முறைகளில் ஆகாரக் கிரமத்தில் பெரிய பிசகைச் செய்திருப்பது வெளிப்படுகிறது. இப்பொழுதும் இந்தப் பிசகை ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் செய்து வருகிறார்கள். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளானது சில சமயங்களில் குஷ்டை பற்றுதலை நிவாரணம் செய்யும் ஜீவஸத்துப் பொருளென்றும் சொல்லுவதுண்டு.

ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளில்லாமலிருந்தால் சொறி கரப்பான் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. நாம் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளே இல்லாவிடின் மேலே சொன்ன கோளாறுகளில் ஏதேனும் ஒன்று ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கண்டு பிடிக்கப் படுவதற்கு வெகு காலத்திற்கு முன்பே சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாவிடின் சொறி கரப்பான் முதலிய வியாதிகள் ஏற்படுமென்று தெரிந்திருந்தது.

இந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் புதிய மரக் கறிகள், பழங்கள், முக்கியமாக எலுமிச்சம் பழங்கள், ஆரஞ்சு பழங்கள் இவைகள் தான்.

நீண்டகாலம் கப்பலில் யாத்திரை செய்ய வேண்டிய மாலுமிகளுக்கு பச்சைக் கறிகளும் பழ வகைகளும் கிடைப்பது அசாத்தியமாக இருந்ததால் அவர்களிடையே சொறிகரப்பான் முதலிய வியாதிகள் வியாபகமாக இருந்து வந்தன. மாலுமிகளுக்குக் கட்டாயமாக தினந்தோறும் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கொடுக்க ஆரம்பித்த பிறகு இந்த வியாதி மறைந்து விட்டது.

இந்த வியாதியின் வியாபகம் ஒழிந்து விட்டதென்று கருதப்பட்ட சமயத்தில் 1914-ம் வருஷத்திற்கும் 1918ம் வருஷத்திற்குமிடையில் பல யுத்தரங்கங்களில் இந்த வியாதி தொத்து வியாதிபோல் பரவ ஆரம்பித்தது. நன்றாக போஷித்து வரப்பட்ட நமது துருப்புகளும் இந்த வியாதியின் வீக்ஷண்யத்திலிருந்து தப்பவில்லை.

உதாரணமாக, கிழ்த் தேசங்களில் நன்றாக பக்குவம் செய்து வைக்கப்பட்டிருந்த மாமிஸங்களையும், முதல்தரமான வெள்ளை ரொட்டியையும், கொழுப்புள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் கொடுத்து வந்தும் இந்த வியாதி பரவ ஆரம்பித்தது.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் சம்பந்தித்த ஆகாரத்தைக் கொடுக்க ஆரம்பித்தபிறகு தான் இதனுடைய வியாபகம் குறைந்தது.

ஆரஞ்சும் எலுமிச்சம்பழமும்.

ஆரஞ்சுப்பழத்தில்தான் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. அடுத்தது எலுமிச்சம் பழம் போன்ற தொரு பழம்; அதற்கடுத்தது எலுமிச்சம் பழம். இவ்விதம் மேலே குறிப்பிட்ட வரிசைக் கிரமப்படியே இவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களிருப்பதால் கப்பற் படையினருக்கு சுமார் ஒரு நூற்றுண்டாகக் கொடுத்து வந்த எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாக ஆரஞ்சுப் பழ ரஸத்தைக் கொடுக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

திராக்ஷைப்பழம், வாழைப்பழம், வெள்ளரிப்பழம் இவைகளிலும், ஓரளவு ஆப்பிள் பழத்திலும், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. பசளைக்கீரை, புதிதாகப்பறித்த முட்டைக் கோஸ் இவைகளிலும் இந்த வஸ்து அதிகமாக இருக்கிறது. பிரெஞ்சுக் குடிகள் ஸாலட் செய்வதற்காக உபயோகிக்கும் டாண்டலியன் என்பதிலும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் விசேஷமாக இருக்கிறது.

ஒரு எச்சரிக்கை.

பச்சை வெங்காயம், உருளைக் கிழங்கு, பீட் என்னும் கிழங்கு இவைகளிலும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. இருந்தாலும் ஒரு எச்சரிக்கையைச் செய்ய வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. இந்தப் பதார்த்தங்கள் பச்சையாக இருக்கையிலேயே இவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. ஆனாலும் அது ஜலத்தில் கரைந்துபோய்விடக்கூடிய தென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பதார்த்தங்களைச் சிறிது நேரம் ஜலத்தில் வேக வைத்து அந்த ஜலத்தை இறுத்து விட்டால் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளில் பெரும் பாகம் வீணாய்ப் போய்விடும்.

இக்காரணத்தினால் ஒரு மனிதன் தனது ஆகாரத்துடன் மரக்கறிகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டுவந்தபோதிலும் அவனுக்குவேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள் கிடைக்காமலே இருக்கக்கூடும்.

இக்காரணம் பற்றியே நவீன கால ஆகாரக்கிரம நிபுணர்கள் பச்சைப் பழங்களையும் பச்சைக் கறிகளையும் பச்சையாகவே ஸாலட்களாகச் செய்து புசிக்கும் அவசியத்தை வற்புறுத்தி வருகின்றனர். இவ்விதம் செய்யாவிடில் மனிதர்கள் தங்களுடைய வயிற்றுக்கு வேண்டிய அளவு இதர ஆகாரப்பதார்த்தங்களுடன் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டுவந்தபோதிலும் ஜீவஸத்துப் பொருளில்லாத குறையால் பாதிக்கப்பட்டு சர்மத்தின் மீது கொப்புளங்கள் முதலிய பல வித உபாதைகள் ஏற்படலாம்.

எவ்விதம் 100 வயது ஜீவித்திருப்பது?

(டாக்டர் ஜான் ஹார்வே கெல்லாக்)

விருந்துகளுக்குப் பிறகு ரஸமாகப் பேசுவதில் மிகவும் பிரக்யாதிபெற்ற சான்ஸி டெப்பியூ என்னும் பிரபலஸ்தர் 93-வது வயதில் மரண மடைந்திருப்பதிலிருந்து வாழ்க்கை முறைக்கும் ஆயுள்வளர்ச்சிக்கும் எத்தகைய சம்பந்தமிருந்து வருகிறதென்ற பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. நமது ஆகாரம், பானம், இதர வாழ்க்கை முறைகள் இவைகளுக்குத் தகுந்தபடியே நமது ஆயுள் காலத்தின் அளவும் இருக்கிற தென்பதை சான்ஸி டெப்பியு தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்.

30 வருஷங்களுக்கு முன் மிஸ்டர் டெப்பியு ஒன்றுக்கும் உதவாத வியாதிக்காரராக இருந்தார். பாரிச வாய்வுவால் அவர் பீடிக்கப்பட்டிருந்ததால் கழியின் பலமின்றி அவர்நடந்து செல்லுவது அசாத்தியமாக இருந்தது. தமதுசரீரத்திலுள்ள குறையைப் பிறர் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கும் பொருட்டு மூன்று வருஷ காலம்வரையில் அவர் பொதுக் கூட்டங்களுக்கே வராமலிருந்தார். அவருடைய பிறந்த தினத்தைப்பிரதி வருஷமும் கொண்டாடிவந்த மான்டாக் கிளப்புக்கும் அவர்வாமலிருந்தார். இந்தக் காலத்திற்குப் பிறகு அவர் இந்தக் கிளப்புக்கு வந்தபொழுது தாம் இவ்வளவு காலம் மறைவாக இருந்ததன் காரணத்தைத் தெரிவித்தார். எவ்விதம் தாம் பலவிதப் பரிகாரங்களைச் செய்துகொண்டும் பலனேற்படவில்லை யென்றும், கடைசியாக ஆகாரக்கிரமத்தை அடியுடன்மாற்றிக்கொண்டதால் எவ்விதம் அனுகூலம் ஏற்பட்டதென்றும் அவர் தெரிவித்தார். அவர் மாமிஸத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதை அறவே விட்டுவிட்டார். சொற்பகாலத்திற்குள் அவருடைய வாயு உபாதைகள் மறைந்துவிட்டன.

வாஷிங்டனில் வசிக்கும் மிஸஸ் மேரி எப். ஹெண்டர்ஸன் என்னும் பிரபல ஸ்திரீயின் அரண்மனையில் நடந்த சிறியதொரு விருந்துக் கூட்டத்திற்கு நான் போயிருந்தபொழுது மிஸ்டர் டெப்பியூவும் அங்கு வந்திருந்தார். பிரபல பிரெஞ்சு ரஸாயன சாஸ்திரியான செவ்ரல் என்பவரின் 100-வது பிறந்த தினத்தைக் கொண்டாடுவதற்காக பாரிஸில் நடத்தி வைக்கப்பட்ட விருந்தின் ரஸமான வரலாற்றை அப்பொழுது அவர் சொன்னார். தாம் செவ்ரல்என்பவரை அவருடைய ஆயுள் நீண்டிருப்பதைப் பற்றி வினவியபோது அவர் பின்வருமாறு பதில் கூறியதாக அவர் தெரிவித்தார்.—"முதலாவதாக, நான் எப்பொழுதும் மனதிற்கு வேதனையை உண்டு பண்ணிக்கொள்ளுவதில்லை. கோபெலின்தொழிற்சாலையில் எனது தகப்பனார் ஒரு ரஸாயனசாஸ்திரியாகஇருந்தார். அவருடைய பதவியை நான் அடைந்தேன். ஆகையால் பண விஷயத்தைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் எனக்கு ஏற்பட்டதே இல்லை. இரண்டாவதாக,என்னுடைய ஆயுள்காலமுழுவதும் நான் சிக்கனமாக வாழ்ந்து வந்திருக்கிறேன். மாமிஸத்தை நான் சேர்த்துக்கொள்ளுவதில்லை; புகை குடிப்பதில்லை; சாராயமாவது தேத்தண்ணீராவது, காப்பியாவது குடிப்பதில்லையென்று அவர் சொன்னார்."

செவ்ரல் தெரிவித்த அபிப்பிராயத்தை மிஸ்டர் டெப்பியூ ஆதரித்ததோடு அது சரியென்பதை அனுபவபூர்வமாகத்தாம்தெரிந்து கொண்டிருப்பதாகவும் தெரிவித்தார். ஆயிரக்கணக்கான விருந்துக் கூட்டங்களில் அவர் ஒரு விருந்தினராகவும், விருந்து பேச்சுப் பேசுகிறவராகவும் இருந்த போதிலும், பிரபல விருந்தினர் முன் வைக்கப்படும் விருந்துப் பதார்த்தங்களை அவர் தீண்டியதில்லை. யாரேனும் சிகார் வேண்டுமா வென்று கேட்டால் "வேண்டாம். நான் புகை குடிப்பதை விட்டு 20 வருஷங்களுக்கு அதிகமாகிவிட்டது. நிகோடைன் விஷ சம்பந்தம் அதனால் ஏற்பட்டது. ஆகவே அதைவிட்டுவிட்டேன்" என்று சொல்லிவிடுவார். புகை குடிக்கும் ஒவ்வொருவருடைய சரீரத்திலும் நிகோடைன் விஷ சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது.

இவ்விதம் விஷசம்பந்தம் ஏற்படுகிறதென் பது தெரிந்தும் பலர் மிஸ்டர் டெட்பியூ காட்டியிருக்கும் வழியைப்பின்பற்றி புகை குடிப்பதை நிறுத்திவிடுவதில்லை. புகையிலையை விட்டொழித்ததனாலும் ஆகார முறையை மாற்றிக்கொண்டதனாலும் மிஸ்டர் டெட்பியூ தமது ஆயுளை 20 வருஷகாலம் வளர்த்திக் கொண்டார். இன்னும் 20-வருஷங்களுக்கு முன் இந்த ஏற்பாட்டைஅவர்செய்து கொண்டிருந்தால் இன்னமும் அவர் ஜீவித்திருக்கக் கூடும். காலஞ்சென்ற வான்மால்ட்க் என்பவரை அவருடைய 90-வதுவயதில் இவ்வளவு காலம் அவர் ஜீவதசையுடன் இருந்துவருவதன் மர்மமென்னவென்று வினவியபொழுது எல்லா விஷயங்களிலும் மிகவும் நிதானமாக இருந்ததும், திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்துவந்ததுமே இதற்குக் காரணமென்று சொன்னார்.

மதுபான விலக்குப் பிரசாரத்தை ஆரம்பித்தவரான கன் நீல் டௌ என்பவர் 100 வயதுக்குமேல் ஜீவித்திருந்தார். தமக்கு ஆத்திரம் ஏற்படாமலும் சரீரத்தில் சீதளம் தாக்காமலும் தடுத்துக்கொண்டதும், ஜீரண சக்தி எப்பொழுதுமிருந்துவரும்படி கவனித்துக் கொண்டதுமே தாம் அதிககாலம் ஜீவித்திருப்பதற்குக் காரணமென்று அவர் சொன்னார்.

ஸர் ஐசாக் ஹோல்டன் என்பவர் மாப்பண்டங்களையும், ரொட்டியையும் கூடச் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் பழங்களைப் புசித்து வந்ததாலேயே தாம் அதிககாலம் ஜீவித்திருக்க முடிந்ததென்று சொன்னார்.

ஒரு பெரிய காரியத்தை ஆரம்பித்துச் செய்துவருவது ஆயுள்காலம் அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு ஒரு வழியென்று மிஸ்டர் ஜ--வெட் சொன்னார்.

நூறு வயதுக்குச் சில மாதங்கள்முன் காலமான டாக்டர் ஸ்டீபன்ஸ்மித் என்பவர் எக்காலத்திலும் புகை குடித்ததில்லை. மது பானங்களை அவர் விலக்கு செய்திருந்தார். அபூர்வமாகவே காப்பியையும் தேத்தண்ணீரையும் அவர் பருகிவந்தார். அவருடைய குடலில் இருந்துவந்த ஒரு கோளாறின் காரணமாகவேறெவ்வித ஆகாரப்பதார்த்தமும் ஜீரணமாகாமலிருந்ததால் 50 வயதுவரையில் ரொட்டியையும்பாலையுமேஅவர்சாப்பிட்டுவந்தார். ஒரு கொடிய வியாதிக்குட்பட்டு அதற்குச் சிகிச்சை செய்துகொண்டு வருவது தான் நீண்டநாள் ஜீவித்திருப்பற்கு மார்க்கமென்று டாக்டர் ஸ்மித் சொல்லுவதுண்டு.

நீண்டகாலம் ஜீவித்திருப்பதற்காக பின்கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றும்படி ஆப்ரஹாம்லின்கோன் தனது நண்பர் ஒருவருக்கு யோசனை சொன்னார்.—"எப்பொழுதும்மனதில் கவலைக்கிடங் கொடாதீர்கள். தினம் மூன்று வேளை நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள். தெய்வப் பிரார்த்தனையைச் சரியாக நடத்தி வாருங்கள். உங்களுக்குக் கடன் கொடுத்திருப்பவர்களிடம் மரியாதையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தில் ஜீரணசக்தி சரியாக இருந்துவரும்படி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். வயிற்றில் உப்புஸம் ஏற்படுவதற்கு இடங்கொடுக்காதீர்கள். மெதுவாகவும் சுலபமாகவும் வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள்."

மிஸ்டர் லின்கோனே மலச்சிக்கல் உபாதையுடையவராக இருந்தார் என்று அவருடைய சரித்திரத்தை எழுதியிருக்கும் ஒருவர் சொல்லியுள்ளார். அதற்காக அவர் கத்தார் டிக்ஸை அடிக்கடி உபயோகித்து வந்தார். அடிக்கடி அவருடைய மனத்திடனழிந்து போனதற்கு அதுவே காரணமென்று ஏற்படுகிறது.

சரீர ஆரோக்கிய விஷயத்தில் மிகுந்த சிரத்தையுடையவரான காலஞ்சென்ற ஸர் பெஞ்சாமின் வார்டு என்பவர் "100 வயதுக்குமேல் ஜீவித்திருக்க விரும்புகிறவர்கள் புகைகுடிக்கவாவது, மதுஸாரத்தை அருந்தவாவது கூடாதென்றும், முக்கியமாக மதுஸாரங்களை அவர்கள் விலக்கு செய்ய வேண்டுமென்றும், காலையில் அவர்கள் சீக்கிரம் எழுந்து இரவில் சீக்கிரம் உறங்கச் செல்ல வேண்டுமென்றும், செயற்கை

வெளிச்சத்தில் அதிகமாக வேலை செய்யக் கூடாதென்றும், பணக்காரனாகி விடுவதற்கு அவசரப்படக் கூடாதென்றும், அதிக ஆசைக்கும் அதிகக்கவலைக்கும் இடங்கொடுக்கக் கூடாதென்றும் சொல்லியுள்ளார்.

விக்டர் ஹியூகோ என்பவர் காலையில் 6-மணிக்கு எழுந்திருந்து, 10-மணிக்கு மத்தியானப் போஜனத்தை உண்டு, மாலை 6-மணிக்கு இரா ஆகாரத்தைப் புசித்து இரவு 10-மணிக்கு உறங்கச் செல்லின் 100 வயது ஜீவித்திருக்கலாமென்று ஹாட்வல்லி சுவற்றில் எழுதிவைத்தார்.

சரீரத்தில் அதிகமாக விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுவதாலேயே விருத்தாப்பியம் ஏற்படுகிறதென்றும், கொடிய கிருமிகளால் கோலனில் உற்பத்தி செய்யப்படும் டாக்ஸின்களாலும், கழிவுப் பதார்த்தங்கள் அதிககாலம் சரீரத்தில் தங்கியிருப்பதாலுமே சரீரத்தில் விஷ சம்பந்தம் ஏற்படுகிறதென்றும் மிஸ்டர் மெட்ச்னிகாப் அபிப்பிராயப்பட்டார். கோலன் கிருமிகளே மூப்பு ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமென்று அவர் சொல்லியது சரியென்பது அனுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. பிராணி நூல் சாஸ்திரத்தை அனுசரித்து வாழ்க்கையை நடத்தி வருவதே மூப்பு ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதற்கு மார்க்கமென்று இதிலிருந்து ஏற்படுகிறது.

தொழில், விவசாயம், வியாபாரம், உற்பத்தி இவைகள் விஷயத்தில் சாஸ்திர ஞானத்தை உபயோகப்படுத்துவது போல் மனித சரீர விஷயத்திலும் சாஸ்திர ஞானத்தைப் பிரயோகித்தால் மனிதர்கள் ஒரு நூற்றாண்டுக்குமேல் திட சரீரத்துடன் ஜீவித்திருக்கலாம்.—குட்ஹெல்த்.

பல் பிரஷின் பராமரிப்பு.

பற்களைத் துலக்கிய பிறகு பிரஷைச் சரியாகப் பாதுகாக்க வேண்டியது முக்கியமான விஷயம். ஸ்நான அறைகளிலும், படுக்கை அறைகளிலும் அழுக்கடைந்து நனைந்து அசுசியாகக் கிடக்கும் பல பிரஷைப் பார்க்கையில் அது சரீரத்திற்கு ஹிதத்தைச் செய்யக் கூடியதா, கெடுதியை விளைவிக்கக் கூடியதாவென்ற கேள்வி ஏற்படுவதில் அதிசயமொன்றுமில்லை. அவைகளை உபயோகித்து விட்டு அலட்சியமாக ஒரு மூலையில் போட்டு விடுகிறோம். அவைகள் உபயோகத்திற்கு அனருகதையாகப் போன பிறகும் அவை



[பல் பிரஷா, பல் வலியா?]

களை நாம் உபயோகித்து வருகிறோம். ஒவ்வொரு தடவையும் பல் பிரஷை உபயோகித்ததும் அதை நன்றாகக் கழுவி, அழுத்தமாகப் பிழிந்து, சுத்தமான துணியால் அதைத்

துடைத்து, காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் அதை வைத்திருக்க வேண்டும். வாரமொரு முறை கார்பாலிக் லோஷனில் அதை முழுக் காட்டிவைக்க வேண்டும்; அல்லது பார்மாலின் மாத்திரைகள் ஒரு கிராம் அடங்கிய பெட்டியில் அவைகளை வைத்து வைக்கலாம்.

வெண்ணெயின் விசேஷம்.

சர்வ பக்ஷகப் பிராணிகள் வளர்வதற்கும், அவைகள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கும் மரக்கறி சாமான்களிலிருந்து இறக்கப்படும் கொழுப்புகளில்லாத ஒரு வஸ்துவானது வெண்ணெயில் இருக்கிறது. குழந்தைகள் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்துவர வேண்டுமானால் அவைகளுக்குப் பாலையும், பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் வஸ்துக்களையும் அதிகமாகக் கொடுத்து வரவேண்டும்.—டாக்டர் வி. யூ. மூர்.

ஸ்நானம் செய்வோருக்குக் காதுகளில் ஏற்படும் கோளாறு.



[நீந்துதலானது விடுமுறை காலத்திற்கு ஏற்ற வியாயாமம். ஜலத்தில் தங்கியிருந்து நீந்துவதற்குச் சக்தியுடையவர்களுக்கு அது பெரிய உத்தீபன மருந்தாகும். இங்கிலீஷ் கால்வாயைக் கடப்பதற்கு மிஸ் ஸெட்டா ஹில்ஸ் என்னும் ஸ்திரீ பழக்கிக்கொள்ளுதை படத்தில் காணலாம். இந்த ஸ்திரீயானவள் நீந்துவதில் பிரக்யாதி அடைந்தவள்.]

ஸ்நானம் செய்துவிட்டுக் கரையேறுகிறவர்கள் மூக்கைச் சிந்தக்கூடாது. அதிலிருக்கும் ஜலம்தானாக வடிந்து போகும்படி விட்டுவிடவேண்டும். நீந்துகையில் ஜலத்தை விழுங்கக்கூடாது. ஜலத்தை அப்பொழுது விழுங்கினால் யூஸ்டேச்சியன் குழாய்கள் திறந்து நடுக்காதுக்கு ஜலம் போய்விடும்:—டாக்டர் மாக் ஆலிப்.

ஸ்நானம் செய்தல்.

நமது வாழ்வானது இன்பகரமானதாக இருக்கும்படி செய்வதற்கு நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவது சரீரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் சரியாக வேலை

செய்வதைப் பொறுத்திருக்கிறது. ஹிருதயம், சுவாஸாசயங்கள், ஆகாரத்தைச் சரீரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும் கருவிகள், கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும் கருவிகள் இவைகள் எல்லாம் சரியாக வேலை செய்யவேண்டும். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் வேலை சரியாக நடந்து வரவேண்டும். சரீரத்தில் எந்த உறுப்பேனும் சரியாக வேலை செய்துவருவதால் மட்டில் சரீரமானது ஆரோக்கியமாக இருந்து விடாது. சரீரத்தின் தேவைக்குத் தகுந்தபடி எல்லா உறுப்புகளும் வேலை செய்ய வேண்டும்.

சர்மம் செய்யவேண்டிய வேலையானது முக்கியமானது அல்லாததன்று. சர்மத்தின் மீதுள்ள எல்லாத்துவாரங்களும் அடைபட்டு போகும்படி ஒருநடனக்காரர் அரிதாரத்தைப் பூசிக்கொண்டதால் அவர் சீக்கிரம் இறந்து போய்விட்ட கதைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஓரளவு சர்மமானது சுவாஸிக்கிறதென்று சொல்லலாம். சுவாஸாசயங்களைப்போல் அது செய்யாதபோதிலும், சரீரத்திலுள்ள விஷ பதார்த்தங்கள் சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களின் வழியாக வெளிப்படுத்துகிறது.

இந்த வழியாக சரீரமானது உள்ளேயிருக்கும் பாகங்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுகிறது. சர்மத்தின் மீதுள்ள துவாரங்கள் அழுக்கினாலோ அல்லது எண்ணெய்ப் பசையான வஸ்துக்களாலோ அடைபட்டுப் போயிருக்கலாம். அவ்வித நிலைமையைப் பரிகரித்து சர்மத்தின் மீதுள்ள துவாரங்கள் சரியாக வேலை செய்வதற்காக ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

தவிரவும், சிலர் அதிக உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆடைகளை அதிகமாக உடுத்திக் கொண்டு சர்மமானது ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாமற் செய்து கொண்டு விடுகின்றனர்.

பலர் தங்களுக்கு வியர்வை ஏற்படுவதில்லையென்று சொல்லுவதை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். அதாவது முகமும், கழுத்தும் தான் வேலை செய்கிறவைகள் என்ற அர்த்தத்தில் அவர்கள் அவ்விதம் சொல்லுகிறார்கள். அவர்களுடைய சரீரத்தின் இதர பாகங்கள் சரியாக வேலை செய்வதில்லை யென்று இதிலிருந்து ஏற்படுகிறது.

இத்தகையோர் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவது சாத்தியமில்லை. அவர்கள் வாழ்வின் இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியாது. சரீரம் உற்சாகத்துடனிருந்து வருவதற்கு அவசியமான காரியங்களை அவர்கள் செய்ய முடியாது.

சாதாரணமாக ஸ்நானம் செய்வதாலேயே சர்மம் சுத்தமடைகிறது. பிரிக்ஷன் ஸ்நான முறையை அனுஷ்டிப்பதால் அது அதிக அனுகூலத்தை விளைவிக்கும்படி செய்து கொள்ளலாம்.

ஸ்நானம் செய்வதால் இரண்டு முக்கியமான அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன. சர்மம் சுத்தப்படுவது ஒன்று; சரீரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் உத்வேகம் ஏற்படுவது இரண்டாவது அனுகூலம்.

வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதால் சரீரம் சுத்திகரிக்கப் பெறுவதால், அதில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது அவசியம். அவ்விதம் ஸ்நானம் செய்வதால் சரீரமானது சுத்தியடைந்து, சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டிருந்து சர்மம் சரியாக வேலைசெய்ய முடியாமல் செய்துவரும் எண்ணெய்ப்பசையான வஸ்துக்கள் கரைந்து விடுகின்றன. சோப்பை உபயோகித்தால் இந்தப் பலன் நிச்சயமாக ஏற்படுகிறது. சோப்பை உபயோகிக்காமல் செய்யும் ஸ்நானமானது ஸ்நானமென்றே சொல்வதற்கில்லை சர்மத்தின் துவாரங்களில் அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் எண்ணெய்ப் பசையான வஸ்துக்களைக் கரைத்துவிடும் சக்தி சோப்புக்கு இருக்கிறது. அதனுடன் வெந்நீரிலும் ஸ்நானம் செய்தால், சர்மத் துவாரங்கள் சுத்தியடைந்து விடும்.

ஆனால் அடிக்கடி வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தாலும், அதிககாலம் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தாலும் மனிதர்களுடைய சக்தி குறைந்து விடும். சரீரத்தில் சேர்ந்து பல வித வியாதிகள் உண்டாவதற்குக் காரணமாக விருக்கும் மஷ்டுக்களைச் சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படுத்துவதற்கு அதிக நேரம் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது உபயோகமாக இருக்குமென்று சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. அதாவது சீழ்க்கட்டும் படி செய்யக்கூடிய விஷவஸ்துக்கள் சரீரத்தில் தங்கியிருக்கும்படி செய்யக் கூடிய சீதளம், கபவாத ஜுரம், சளிக்கட்டு, பெரிட்டோனைடிஸ் முதலிய பல வியாதிகளால் அவஸ்தைப் படுவோருக்கு அதிககாலம் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது உபயோகமாக இருக்குமென்று சொல்லப்படுகிறது. அதிக நேரம் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது இவை போன்ற தொல்லைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கு உதவி செய்கின்றது. வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது இத்தகைய நிலைமைகளில் விசேஷ பலனைத் தரத்தக்கதாயினும் சில சமயங்களில் மனிதர்களுடைய சக்தியைச் குறைத்து விடுகிறது.

சரீரத்தில் ஆடைகள் ஒட்டிக் கொள்ளும் படி வியர்வையை உண்டுபண்ணக் கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்த பிறகு சர்மத்தைச் சுத்தி செய்து கொள்ளுவதற்காக ஏதேனும் ஒருவிதமாக ஸ்நானம் செய்வது விரும்பத் தக்கதாக இருக்கிறது. வெந்நீரில் தூவான ஸ்நானம் செய்வது இதற்கு எடுத்தது. ஆயினும் வெந்நீரில் நனைத்த துணியில் சரீரத்தைத் தேய்த்துக் கொள்ளுவதும், வெந்நீரை விட்டுக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்வதும் இதே பலனைக் கொடுக்கும். எனினும் இவ்வித நிலைமையிலும் அதிக நேரம் வெந்நீர் தூவானத்தில் ஸ்நானம் செய்துகொண்டிருக்கக் கூடாது.

மேலே சொன்னபடி குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும். காலையில் வியாயாமத்தைச் செய்ததும் பச்சை ஜலத்தூவானத்தில் ஸ்நானம் செய்வது சரீரத்திற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கும். சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் அது உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணும். சர்மத்தின் மீது குளிர்ந்த ஜலத்தை விடுகையில் ரத்தமானது உள்ளும் புறம்புமாக ஊசலாடுகிறது; ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது.

இருந்தாலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து அப்பியாஸமில்லாவிடில் வியாயாமத்தைச் செய்து சரீரத்தை உஷ்ணப்படுத்திக் கொண்ட பிறகு ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம் பச்சை ஜலத்தூவானத்தில் ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம், அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கைகளினாலாவது; துணியினாலாவது கடற்பஞ்சினாலாவது உங்கள் மீது இறைத்துக் கொள்ளலாம். பச்சை ஜலத்தை நிரப்பி வைத்திருக்கும் தொட்டியிலும் ஸ்நானம் செய்யலாம்

குளிர்ந்த ஸிட்ஸ்நானமென்பது எல்லாவற்றிலும் அதிகமாக உத்தீபன சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது. குதிகளை மூடிக்கொள்ளக்கூடிய அளவு தொட்டியில் ஜலத்தைக் கொட்டிக்கொள்ளுங்கள். ஸ்நானத்தொட்டியின்கீழ் விளும்பில் குதிகளை வைத்து சரீரத்தின் மத்தியபாகம் அமிழ்ந்துபோகும் வரையில் குதிகளைக் கீழே இறக்குங்கள்; சில விநாடிகள் முதல் இரண்டொரு நிமிஷங்கள் வரை இந்த ஸ்நானம் செய்யுங்கள். அல்லது சில விநாடிகள் சரீரத்தை ஜலத்தில் அமிழ்த்தி, திரும்பத்திரும்ப இவ்விதம் அமிழ்த்திக்கொண்டிருப்பது உத்தமம்.

சுத்தமான ஜலத்தைவிட உப்புஜலம் எடுத்தது. சுத்தமான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதைவிட சமுத்திர ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது அதிகப்பலனைக்கொடுக்கக்கூடியது. உப்பு ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதற்கு உங்களுக்கு சவுகரியமுள்ள காலத்திலெல்லாம் அதில் ஸ்நானம செய்வது உத்தமம். சிலர் ஸ்நானம் செய்வதற்காக ஜலத்தைச்சேமித்து வைத்திருக்கும் தொட்டியில் சிறிதளவு உப்பைப் போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள், உப்பா

னது சர்மமானது செட்டிப்படும்படி செய்து அதற்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுகிறது.

கைகளைப் பச்சை ஜலத்தில் அடிக்கடி நனைத்துகொண்டு சரீரமாத்யந்தம் தேய்த்து விட்டுக்கொள்ளுவது மற்றொரு ஸ்நான முறையாகும்.

இவ்விதமாக சரீரமாத்தியந்தம் ஈரமாகும்படி செய்துகொண்ட பிறகு சரீரம் நன்றாக உலர்ந்து போகும் வரையில் சரீரத்தைத் தேய்த்து விட்டுக்கொண்டிருப்பது மற்றொரு முறையாகும். இதனால் சரீரத்திற்கு வியாயாமம் ஏற்படுகிறது. இவ்விதம் செய்து பார்க்க விரும்புவோர் இந்த முறையை அனுஷ்டிக்கலாம்.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாதலால் அது சம்பந்தமாக அனுஷ்டிக்கக் கூடிய எல்லா முறைகளையும் ஒவ்வொருவரும்தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விடின் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்ய வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஆகாரத்தை குறைவாகச் சாப்பிட்டு வியாயாமத்தையும் அதிகமாகச் செய்து வந்தால் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய அவசியமிராது.

அசுசியாக இருப்பதால் ஏற்படக்கூடிய எல்லா துர்க்கந்தங்களும் அருவருக்கத் தக்கவை. அவ்வித துர்க்கந்தம் ஏற்படின் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவில்லையென்றோ, அல்லது சரியாக ஸ்நானம் செய்யவில்லையென்றோ நினைக்கவேண்டும். சரீரத்தை எப்பொழுதும் நல்ல ஸ்திதியிலும், சுசியாகவும், ஆரோக்கியமணம் கமழும்படியும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் அவரவருடைய சரீரத்திற்குப் பொருத்தமான முறைகளை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். இது சம்பந்தமாகப் பெறக்கூடிய அறிவைப் பெறுங்கள் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்து கொள்ளுவதற்கு ஸ்நானம் செய்வது ஒரு முக்கியமான அம்சமென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.—ஹோம் அண்ட் ஹோமியோபதி.

க்ஷயரோகத்தைப்பற்றி

ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டிய 5-விஷயங்கள்.

1. க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சம்பந்தித்த தும்மைச் சுவாஸிப்பதாலும், க்ஷயரோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுவதாலும், க்ஷயரோகமுள்ள பசுவின்பாலைச் சாப்பிடுவதாலும், க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சம்பந்தித்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலுமே க்ஷயரோகம் ஏற்படுகிறது.

2. பாலை நன்றாகக் காய்ச்சி விடுங்கள்; உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் உட்காராமல் பாதுகாப்புகளை ஏற்படுத்துங்கள்.

3. க்ஷயரோகிகளை ஒதுக்கிவையுங்கள். அவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகாதீர்கள்; அவர்களுடைய எச்சிலை தனிப்பாத்திரத்தில் துப்பச்சொல்லுங்கள்.

4. க்ஷயரோகிகளுடைய எச்சிலைக் கொளுத்திவிடுங்கள்.

5. நல்ல ஆகாரம், சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம் இவைகளுடன் நெருங்கியசம்பந்தத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

ஜாதியும் சுகாதாரமும்.

நமது ஜாதி முறையானது ஒருவித சுகாதார ஏற்பாடென்று நாம் நினைப்பதில்லை. ஆனால் இந்திய சாஸ்திரங்களைப் படிப்பவர்கள் ஜாதி முறையானது நவீன சுகாதார தர்மங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இருப்பதுடன், அது ஒரு சுகாதாரக் கோட்பாடென்பதையும் தெரிந்துகொள்ளுவார்கள். மநு என்பவர் ஆதியில் விதித்ததைவிடச் சிறந்த சுகாதார விதிகளை இக்காலத்திய சுகாதார அதிகாரிகள் விதிப்பது சாத்தியமில்லை. பொது வாழ்விலும் தனிவாழ்விலும் எத்தகைய சுகாதார தர்மங்களை அனுஷ்டிக்கவேண்டுமென்று மநு விதித்திருக்கிறார். அவர் மிகவும் புராதனமான காலத்தில் இந்த விதிகளை இயற்றியதால், படிக்காதவர்களுடன் பழகநேர்ந்த படித்தவர்களைப் பாதுகாப்பதற்காக இந்த விதிகளை ஏற்படுத்தினார். இருந்தாலும் அவைகள் புத்திசாலித்தனமாக விதிக்கப்பட்ட சுகாதாரக் கோட்பாடுகள். சமூகத்தினருக்கே அவைகள் பொருந்தக் கூடியவைகளாக இருந்ததுடன், அலக்ஷியமானவர்களாகவும் கல்வியறிவில்லாதவர்களாகவுமிருந்த சிறுபான்மையோர் பெரும்பான்மையோருக்கு எவ்விதக் கெடுதலையும் விளைவித்துவிட முடியாமல் அவைகள் தகுந்த பாதுகாப்பாக இருந்து வந்தன. ஜாதி முறையில் விதிக்கப்பட்ட சரீர சுசியானது சுகாதார சாஸ்திரீய சுசியாகும். உதாரணமாக, மண்ணிலிருந்து கொக்கிப்புழு வியாதி பரவிவரும் இடங்களில் கைகால்களால் மண்ணைத் தோண்டக் கூடாதென்று அவர் விதித்துள்ளார். ஜலத்தைச் சுசியாக வைத்துக்கொள்ளும் விஷயமாக அவர் ஏற்படுத்தியுள்ள விதிகள் ஜலத்தின் மூலமாக மனிதர்களுக்கு வியாதிகள் தொத்தாமல் தடுக்கக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. மோஸஸ் என்பவருடைய சுகவழிகளை எல்லோரும் போற்றுகிறார்கள். ஜாதிமுறையின் மூலமாக ஏற்படுத்தியுள்ள சுகாதாரக்கோட்பாடுகள் அவைகளுக்கு எவ்விதத்திலும் தாழ்ந்தவைகளன்று.—ஹெல்த், லண்டன்.

மூளை வேலைசெய்வோருக்கு ஆகாரம்.

மூளை வேலைசெய்யும் எல்லோருக்கும் ஓரளவு மாமிஸம் அவசியமென்று இரண்டு ஜெர்மன் ஆசிரியர்கள் சமீபத்தில் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மூளை வேலையினால் ரத்தத்தில் பாஸ்பரிக் ஆஸிட் அதிகரிக்கிறதென்றும், அதிகப்படியாக மாமிஸத்தைப் புசிப்பதன் மூலமாக அன்னாசயத்திற்குரிய ஸத்தை அதிகமாகப் பெருக்கி அதன் வேகத்தைத் தணிக்க வேண்டுமென்றும் அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். மூளைவேலை செய்வோர் குறைந்த அளவே ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் அவர்களுக்கு தினந்தோறும் தேவையாக விருக்கும் 100 கிராம் அல்புமெனும் ரொட்டியிலும், கறிகாய்களிலிருந்தும் கிடைக்காதென்றும், மாமிஸத்தையும் அவர்கள் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் ஒரு ஆசிரியர் சொல்லுகிறார்.

அதிகப்படியாக மாமிஸத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் சரீரம் புஷ்டியும் ஆரோக்கியமு மடைந்த போதிலும் மூளை அதிகச்சுறுசுறுப்பாக இருப்பதில்லை. மாமிஸத்தைப் புசிக்காத கீழ்த்தேசத்தினர் மாமிஸத்தைப் புசிப்பவரை விடமெலினமாக இருந்தபோதிலும், அவர்களுடைய மூளை அதிக சக்தியுடையதாக யிருக்கிறது.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. செப்டம்பர், 1928. பகுதி 9.

இந்தியாவில் பால்ய விவாகம்.

பால்யத்தில் வைதவ்யம் இந்தியாவில் ஏற்படாமல் தடுக்கும் முக்கிய உத்தேசத்துடன் ஆஜ்மீர்-மீர்வாராவின் பிரதிநிதியாக இந்தியா சட்டசபையில் ஸ்தானம் வகித்துவரும் ராவ் சாகிப் ஹரிவிலாஸ் சாரதா கொண்டுவந்திருக்கும் மசோதா விஷயமாக மிகுந்த கிளர்ச்சியும் உணர்ச்சியும் ஏற்பட்டிருப்பதோடு, பலர் இதை தாக்கியும் வருகின்றனர். இந்த மசோதாவைப் பற்றியாவது, இந்த மசோதாவைப் பரிசீலனை செய்த தனிக்கமிட்டியார் அனுப்பியரிபோர்ட்டைப் பற்றியாவது வேண்டுமென்றே இது வரையில் இப்பத்திரிகையில் நாம் எவ்வித அபிப்பிராயமும் தெரிவிக்காமலிருந்து வந்த போதிலும், நமது பத்திரிகை நேயர்கள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் இது ஒரு குறிப்பிடத் தகுந்த சட்ட மென்பதை நாம் அலக்ஷியம் செய்து விடவில்லை. நமது நேயர்களுக்கு இந்த மசோதாவின் தன்மையையும், சரீராரோக்கியத்திற்கும் இந்த மசோதாவுக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தையும் ஒரு காலத்தில் நாம் சொல்லித்தான் வேண்டும். இந்தியாவைப் போல் உலகில் வேறெந்த தேசத்திலும் மறு விவாகம் செய்து கொள்ள முடியாமல் இருந்துவரும் பால்ய விதவைகள் பிரச்சினை இருந்துவர வில்லை. இவ்விதம் விவாகம் செய்து கொள்ளக் கூடாதென்று இருந்து வரும் சம்பிரதாயத்தில் இருந்து வரும் கொடுமைகளின் விவரங்கள் 1921-ம் வருஷத்திய ஜனகணிதிப் புள்ளி விவரங்களைத் தீர்க்கமாகப் பரிசீலனை செய்தால்தான் புலப்படும். 1921-ம் வருஷத்தில் ஹிந்து விதவைகளில் 1 வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்கள் 612-ம், ஒரு வயதிற்கு மேல் 2-வயதிற்குள் 498-பேர்களும், 2-வயதிற்கு மேல் 3-வயதிற்குள் 1285-பேர்களும், 3-வயதிற்கு மேல் 4-வயதிற்குள் 2863-பேர்களும், 4-வயதிற்குமேல் 5-வயதிற்குள் 6758-பேர்களும் ஆக 5-வயதிற்குட்பட்ட விதவைகள் 12016-பேர்களிருந்து வந்தார்களென்று ஜனகணிதி ரிபோர்ட்டிலிருந்து தெரிகிறது. 5-வயதிற்கு மேல் 10-வயதிற்குள் 85550 பேர்களும், 10-வயதிற்குமேல் 15-வயதிற்குள் 233533-பேர்களும் விதவைகளாக இருந்தார்கள். 10-வயதிற்குள் 97956-பேர்களும், 15-வயதிற்குள் 331793 பேர்களும் விதவைகளாக இருந்து வந்தனர். தவிரவும், ஜனகணிதிப் புள்ளி விவரங்களை அலசிப் பார்க்கையில் விவாகமான ஒவ்வொரு 1000- ஹிந்து ஸ்திரீகளிலும் 14பேர்கள் 5-வயதிற்குட்டவர்களாகவும், 111-பேர் 10-வயதிற்குட்பட்டவர்களாகவும் 437-பேர்கள் 15-வயதுக்குட் பட்டவர்களாகவும் இருந்து வந்தார்களென்று தெரிகிறது. இதிலிருந்து ஹிந்து ஸ்திரீகளில் 100-க்கு 11-பேர்கள்

10-வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளாகத் திண்ணைகளில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கையிலேயே குடும்பவாழ்க்கையை நடத்திவருவதாகக் கருதப்படுகின்றன ரென்றும், 100க்கு 44-பேர்கள் 15-வயதிற்குள் அதாவது பூரண சரீர பக்குவமடையாமலும், கர்ப்பமாவதைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமலு மிருக்கையில் விவாகவாழ்வை நடத்தி வரவேண்டியிருந்ததென்றும் தெரிகிறது. 15-வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் ஏராளமாக இருந்துவரும் துர்ப்பாக்கிய சாலிகளான விதவைகளைப் பற்றி நாம் இங்கு விசாரிக்கவில்லை. அதி பால்யமாகவும், சரீரம் பக்குவமடையாமலும் இருக்கையில் வைதவ்யம் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதுதான் சாரதாவின் மசோதாவின் முதல் நோக்கம். இருபாலினரான யுவ, யுவதிகள் சரீர, மனோவளர்ச்சி அடைவதற்கு இடையூறாக இருந்துவரும் முக்கியத் தொல்லையை நிவர்த்தி செய்யவேண்டு மென்பது அவருடைய மசோதாவின் இரண்டாம் பக்ஷமான நோக்கம். ஹிந்து சமூகத்தில் இருந்துவரும் இந்த அவகேட்டை, இந்தக் கெடுதலை, நிவர்த்திசெய்ய இந்த மசோதாவில் என்ன யோசனை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது? 15 வயதுக் குட்பட்ட ஹிந்துப் பையன்களுக்கும், 12 வயதுக் குட்பட்ட ஹிந்துப் பெண்களுக்கும் செய்விக்கும் விவாகம் செல்லுபடியற்றதாக இந்த மசோதா செய்து விடுகிறது. ஆனால் இந்த மசோதாவில் கண்டுள்ளபடி ஜில்லா மாஜிஸ்திரேட் லைசென்ஸ் கொடுத்துவிடின் 12 வயதுக்குள்ளும், 11 வயதுக்கு மேலும் இருந்துவரும் பெண்களுக்கு நடத்திவைக்கும் விவாகமானது செல்லுபடியுள்ளதாகிவிடும். தனிக் கமிட்டியார் செய்திருக்கும் திருத்தங்கள் எவ்வித மாறுதல்களை ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றன? ஆதி மசோதாவில் உத்தேசித் திருந்தபடி ஹிந்துக்கள், ஜெயினர்கள், சீக்கியர்கள், பிரம்ம சமாஜிகள், ஆரிய சமாஜிகள், புத்தர்கள் இவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் இது பிரயோக முள்ளதாகாமல், பிரிட்டிஷ் இந்தியாவிலுள்ள எல்லா ஜாதியினருக்கும் எல்லா சமூகத்தினருக்கும் இது பிரயோக முள்ளதாகிறது. விவாக வயதை பெண்கள் விஷயத்தில் 14 ஆகவும், புருஷர்கள் விஷயத்தில் 18 ஆகவும் உயர்த்துவதுடன், இந்த சட்டத்தை மீறி நடந்து கொள்ளுகிறவர்களுக்கு சிக்ஷை விதிக்கவும் இடமேற்படுத்துகிறது.

இந்த மசோதாக்களிலுள்ள சாதக பாதகங்களைக்கவனிக்குமுன் ஹிந்துக் கொள்கையின்படி விவாகம் என்றால் என்ன வென்றும், எந்த வயதில் விவாகத்தை நடத்தி வைக்க வேண்டுமென்றும், எத்தகைய நிபந்தனைகளுக்கும் வரையறைகளுக்கு முட்பட்டு விவாகங்கள் நடைபெற வேண்டுமென்றும் கவனிப்போம். ஹிந்துக்களுக்குள் விவாகமென்பது ஒரு புனிதமான சடங்காக இருக்கிறது. ஒருதடவை செய்துகொண்ட விவாகத்தை ரத்துசெய்து கொள்ளுவதற்கில்லை. மனிதர்கள் இயற்றும் சட்டங்களினால் அது செல்லுபடி யற்றதாகி விடாது. மேனாடுகளில்ஒரு புருஷனுக்கும் ஒரு யுவதிக்கும் செய்து கொள்ளப்படும் ஒப்பந்தம் போல் இங்கு விவாகம் இருந்துவரவில்லை அவர்களுடைய இஷ்டப்படி அந்த ஒப்பந்தத்தை ரத்துசெய்துகொள்ள மேனாடுகளில் சுதந்திர மிருந்து வருவதுபோல் இங்கு சுதந்திரம் இருந்துவரவில்லை. விவாகச் சடங்கானது வேதப்படி ஸ்திரீகளை ஒரு புருஷனுடைய சிசுருஷைக்கு சமர்ப்பணம் செய்வதாக இருக்கிறது. விவாக மந்திரங்களைச் சொல்லி ஏழுதடவை அக்கினியைச் சுற்றி அம்மியை மிதித்த பிறகே விவாகம் பூர்த்தியாகிறது. ஏழாவது தடவை அம்மியை மிதிக்குமுன் விவாகம் பூர்த்தியாக வில்லையென்று மநு சொல்லுகிறார். இவ்விதம் விவாகமானது ஒரு புனிதமான காரியமாக இங்கு கருதப்படுவதாலும், அதை ரத்துசெய்விப்பது சாத்தியமில்லாததாலுமே விவாகரத்து இங்கு குறைவாக இருக்கிறது. ஹிந்து சமூகத்தின் புனிதத்தன்மையைப் பாதுகாப்பதும் சாத்தியமாகிறது.

ஆனால் அடியிற்கண்ட அபூர்வகாரணங்களால் ஒரு ஸ்திரீயை விலக்கி, மற்றொரு

ஸ்திரீயை விவாகம் செய்துகொள்ளலாம் என்று மநு சொல்லுகிறார்.

1. ஒரு ஸ்திரீ போதையைத்தரத் தக்க வஸ்துக்களை உபயோகித்தாலும், அல்லது பாவகரமான காரியங்களைச் செய்தாலும் அல்லது புருஷனுக்கு விரோதமாக நடந்துகொண்டாலும், அல்லது வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டாலும், அல்லது கணவனை அடித்தாலும், அல்லது எப்பொழுதும் கணவனுடைய பணத்தை விரயம் செய்து கொண்டிருந்தாலும் வேறு ஒரு ஸ்திரீயை அந்தப் புருஷன் விவாகம்செய்துகொள்ளலாம். ஆனால் இதனால் அவள் வீட்டை விட்டுப் போய்விட வேண்டுமென்பதில்லை.

2. விவாகம் செய்துகொண்ட ஸ்திரீ மலடாக இருந்தால் எட்டாவது வருஷத்தில் புருஷன் மறுவிவாகம் செய்துகொள்ளலாம்; அவளுக்குப் பிறந்த குழந்தைகள் இறந்துவிட்டால் 10-வது வருஷத்தில் வேறு பெண்ணைப் புருஷன் விவாகம் செய்துகொள்ளலாம்; ஒரு ஸ்திரீக்குப் பெண் குழந்தையே பிறந்து கொண்டிருந்தால் 11-வது வருஷத்தில் வேறு பெண்ணைப் புருஷன் விவாகம் செய்து கொள்ளலாம்; அருவருக்கத்தக்க விஷயங்களை அவள் சொன்னால் அந்த க்ஷணத்திலேயே புருஷன் மறு விவாகம் செய்து கொள்ளலாம்.

3. ஒரு ஸ்திரீ நல்ல குணமுள்ளவளாகவும், பதிவிரதா தர்மத்தைக் கைக்கொண்டவளாகவு மிருந்தும் அவளுடைய சரீரத்தில் பிணிஏற்பட்டு விட்டால், அவளுடைய சம்மதத்தின் பேரிலேயே புருஷன் மறு விவாகம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால் எந்தக் காலத்திலும் அவளை அவமதிக்கக் கூடாது.

இவ்விதமாக விவாக ரத்து விஷயத்திலும் ஸ்திரீகளுக்கு விசேஷப் பாதுகாப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. அவளைப் புருஷன் வீட்டிலேயே வைத்துக்கொண்டு அவளை சம்ரக்ஷித்து வருகிறான்.

சாரதாவின் மசோதாவில் 12-வயதிற்கு முன் விவாகம் செய்விக்கப்படும் பெண்களின் நிலைமை மிகவும் கேவலமானதாகச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. சட்ட பூர்வமாக இந்த விவாகம் செல்லுபடி யற்றதென்று செய்து விடுவதால், கணவனுடைய சொத்துக்களைப்பெற அவளுக்கு உரிமையில்லாமற் போய் விடுகிறது. 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட பால்ய விதவைகளுக்கு இந்த சுதந்திரம் இப்பொழுது இருந்து வருகிறது. இவ்விதம் விவாகம் சட்டப்படி செல்லுபடி யற்றதெனச் சொல்லிவிடின் அந்தபெண்ணைவேறாள்வரும் விவாகம் செய்து கொள்ள மாட்டார்கள். அவளுக்கு நடந்த விவாகமானது ரத்தாகிவிட்டதாலும், வேறு எவரும் அவளை விவாகம் செய்து கொள்ள மாட்டார்களாதலாலும் அவள் விதவை ஸ்தானத்திலேயே இருந்து வர வேண்டி வரும். இவ்விதமாக கணவனை இழந்த விதவைகள் கோஷ்டியுடன் கணவனைப் பிரிந்த ஸ்திரீகள் கோஷ்டி ஒன்று ஏற்பட்டு விடும். இந்தக் காலத்தில் கணவர்களும் பெற்றோர்களும் ஏராளமாக வர சுல்கமாகப் பணம் பறிப்பதாலும், இதைக் கொடுக்காததற்காகப் பெண்களைத் தள்ளிவிட அவர்கள் தயாராக இருப்பதாலும் கணவனைப் பிரிந்த இந்த ஸ்திரீகளின் தொகையானது விதவைகளின் தொகையைவிட அதிகமாகி விடக்கூடும். ஆனால் தனிக்கமிட்டியார் விவாகம் செல்லுபடியற்றதென்பதற்குப் பதிலாக பால்யத்தில் விவாகம் செய்பவர்களுக்குத் தண்டனை விதிக்க வேண்டுமென்று ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர். இவ்விதம் செய்வதற்கு இரண்டு ஆக்ஷேபங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. சமூக விஷயங்களில் தலையிட்டு தண்டனை விதிக்க கவர்ன்மெண்டுக்கு அதிகாரமேதென்று கேட்கப்படுகிறது. இரண்டாவதாக, 12 வயதுக்குட்பட்ட விதவைகளுக்கும் 12 வயதுக்கு மேற்பட்ட விதவைகளுக்கும் என்ன வித்தியாசமென்று கேட்கப்படுகிறது. அவள் எவ்விதமும் வித

வைதான் என்றும், கடவுள் விதித்திருக்கும் வைதவ்யத்தை மனிதர்கள் இயற்றியவைக்கும் சட்டத்தின் மூலமாக எவ்விதம் மாற்ற முடியுமென்றும் கேட்கப்படுகிறது. சமூகக் கொடுமைகள் சன்மார்க்கத்திற்கு விரோதமாகப் போய், உலகினர் நகைப்பதற்கு இடமுண்டுபண்ணுகையில் கவர்ன்மெண்டார் தலையிடுவதற்குப் பாத்திய முண்டென்றே நாம் நினைக்கிறோம். ஜீவித்திருக்கும் வரையில் விதவையாக இருந்து வருவதைக் காட்டிலும் கணவனுடன் உடன்கட்டை ஏறி இறந்து விடுவது உத்தமமென்று ஸ்திரீகள் கருதி இந்த வழக்கத்தை அனுஷ்டித்துவந்தபோதிலும், இது கொடியதென்று கவர்ன்மெண்டார் நினைத்து இதை ஒழிக்கவில்லையா? பால்ய விவாகம் செய்விப்பதன் நோக்கமென்ன? பண ஆசையைத் தவிர வேறு என்ன இதற்குக் காரணம்? பால்யமாக விருக்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கு விவாகத்தின் அர்த்தத்தைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு யோக்கியதை இருக்கிறதா? இந்த விஷயத்தில் முற்போக்கான அபிப்பிராயமுள்ளவர்கள் வழிகாட்ட வேண்டும். ஜனப்பிரதிநிதிகள் நிறைந்த சட்ட சபையானது தங்களுக் கிருந்துவரும் சொற்ப அதிகாரத்தைக் கொண்டு தங்களாலியன்றதைச் செய்ய முற்பட்டிருக்கின்றது. சமூகக் குற்றங்களுக்காக தண்டனை விதிப்பது நமது தேசத்திற்குப் புதியதன்று. நமது புராதன ஹிந்து சட்டத்திலேயே அடியிற்கண்ட தண்டனைகள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன:—

1. சரீரத்தில் ஊனமுள்ள ஒரு பெண்ணை அந்த விவரத்தை அறிவிக்காமல் ஒரு மனிதன் விவாகம் செய்து கொடுத்துவிட்டால், அந்த ஊனத்தை ருஜுசெய்யாத வரையில் அவன் 500 பணம் அபராதமாகப் பெறவேண்டும்.

2. ஒரு பெண் சித்தப்பிரமை பிடித்தவளாக இருந்தாலும், குஷ்டரோகியாக விருந்தாலும், அல்லது கன்னிமைப் பருவத்தை இழந்துவிட்டாலும், அவளை விவாகம்செய்து கொடுக்கிறவன் அவளிடத்திலுள்ள ஊனத்தை வெளிப்படுத்துகிறவனாதலால் அவனுக்கு எவ்வித சிக்ஷையும் விதிக்கக்கூடாது.

மற்றொரு விஷயம் சம்பந்தப்பட்டவரையில் சிசுக்களிடையே மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருவதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஹிந்து சாஸ்திரங்களின்படி 12-வயதுக்குள்ளேயே மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது. இவ்விதம் 12-வயதுக்குள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுவதற்கு இடமிருக்கிறதென்றும், அந்த வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்பதற்கு வேண்டிய சக்தி சரீரத்தில் இருக்காதென்றும் தெரிந்திருந்தும், அவள் ஒரு மனைவியாக விருப்பதற்குள்ள சந்தர்ப்பங்களைக் காட்டிலும் அவள் விதவையாகிவிடக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக இருப்பது தெரிந்தும், அவளை விவாகம் செய்துகொடுப்பது அக்கிரமமேயாகும். கடவுளை இவ்விஷயங்களில் நிந்திப்பதில் பிரயோஜனமில்லை விதிவசம் பெரிதாயினும், புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்ளுவதால் விதிவசத்தையும் வென்றுவிடலாம். பால்யத்தில் வைதவ்யம் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு இந்தச் சட்டம் உபயோகமாக விருக்கும். இத்தகைய சட்டத்தை இயற்ற வேண்டியதன் அவசியத்தையும், இதனால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலத்தையும் நாம் மேலே தெரிவித்திருக்கிறோம். ஆகவே ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்கள் இந்த மசோதாவின் அடிப்படையான தர்மங்களை ஆக்ஷேபிக்க மாட்டார்களென்று நினைக்கிறோம். அடுத்த வியாசத்தில் சிறுவர், சிறுமிகளுடைய விவாக வயதாகிய சிக்கலான விஷயத்தைப்பற்றி எழுதுகிறோம்.

பாம்பு கடி.

(சென்னை விளம்பர சபை வெளியீடு.)

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வருஷமும் சராசரி 20,000-பேர்கள் பாம்பு கடியினால் இறந்து வருகிறார்கள். பாம்பு கடிக்காமல் எவ்விதம் தடுத்துக் கொள்ளுவதென்றும், பாம்பு கடித்துவிடின் அதற்கு எவ்விதம் சிகிச்சை செய்து கொள்ளுவதென்றும் ஜனங்கள் தெரிந்து கொள்ளின் பாம்பு கடியினால் ஏற்பட்டு வரும் மரணவிகிதத்தின் தொகை வெகுவாகக் குறையும்படி செய்யலாம். இந்தப் பிரசுரத்தில் கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றுவதால் பாம்புகளின் மூலமாக ஏற்படும் அபாயத்தைக குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தியாவில் பலவகைப்பட்ட பாம்புகள் இருக்கின்றன. இவைகளில் 37-ரகங்கள் தான் விஷத்தன்மையானவை. இவைகளில் 7-ரகங்கள்தான் சகஜமாகத் தென்படுகின்றன. பல ரகங்களுக்குமுள்ள வித்தியாஸத்தை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் விஷமில்லாத பாம்பு கடித்தாலும் பயத்தினால் பலருக்குச் சோகம் ஏற்பட்டு விடக்கூடும்.

விஷமுள்ள பாம்புகளின் கடிகளுக்கும் விஷமில்லாத பாம்புகளின் கடிகளுக்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. கடிகாயத்தைப் பார்க்கும் போது இரண்டு பற்கள் பட்டிருந்தால் பாம்பானது விஷமுள்ள தென்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பல பற்கள் குறுக்கும் நெடுக்குமாகப் பட்டிருந்தால் அந்தப் பாம்பானது விஷமில்லாததாக இருக்கவேண்டும்.

விஷமுள்ள பாம்பின் கடிகாயமானது சில விசேஷச் சின்னங்களை உண்டுபண்ணக்கூடியதாக இருக்கிறது. பாம்பு கடித்ததும் மிகுந்த எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. கடி காயமானது சிகப்பாக மாறி அதிலிருந்து ரத்தம் வடிகிறது. அந்தப் பாகமே வீங்கி இளநீலநிறமாகி விடுகிறது. பாம்பு கடித்த மனிதனுக்கு மயக்கம் ஏற்படுவது போலும் தூக்கம் வருவது போலுமிருக்கிறது. கால்களில் ஒருவித அபூர்வ உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் அவன் வாந்தி செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகிறான். பேசும் சக்தியும் எதையும் விழுங்கும் சக்தியுமில்லாமற் போய்விடுகிறது. மூச்சு விடுதலும் வரவர நின்று விடுகிறது. சிலவகைப் பாம்புகளால் கடிக்கப்பட்டவர்கள் உடனே உணர்ச்சியற்றுப் போய் விடுகிறார்கள்; அவர்களுடைய சரீரம் ஜில்லிட்டு விடுகிறது; சரீரத்தில் அதிகமாக வியர்வை வெளிப்படுகிறது; நாடி பலஹீனமடைகிறது; வாயின் வழியாகவோ, குடல்களிலிருந்தோ ரத்தம் வெளிப்படுகிறது.

முன் ஜாக்கிரதைகள்.

பாம்புகள் அதிகமாக சஞ்சரிக்கும் பிரதேசங்களில் வசிக்கிறவர்கள் கீழே குறிப்பிட்ட முன் ஜாக்கிரதைகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் கட்டிலில் படுத்துக்கொண்டு தூங்கவேண்டும். இரவில் கட்டிலைவிட்டு இறங்க வேண்டியிருந்தால் கால்களைக் கீழே வைக்கு முன் தரையில் பாம்பு இல்லையா வென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இராக்காலங்களிலும், முக்கியமாக மழைக் காலங்களிலும், கால்களில் பாதரக்ஷைகளும் கையில் விளக்கும் இல்லாமல் வெளியே போகக் கூடாது.

வீட்டுக்கு அருகாமையில் புல்லும், புதர்களும் வளருவதற்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாது. அவைகளில் பாம்புகள் தங்கி யிருக்கக்கூடும். சாத்தியமானால் வீட்டைச் சுற்றி ஒருகஜம் வரையில் கப்பி போட்டுவிட வேண்டும். பாம்புகள் கரடு முரடான தரைகளில் செல்லுவதில்லை. வீடுகளில் தவளைகளும் எலிகளும் இல்லாமற்செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பாம்பு கடித்துவிடின் என்செய்வது?

துரதிர்ஷ்ட வசத்தினால் எவரையேனும் பாம்பு கடித்துவிட்டால், கடி காயத்திற்கு

3 அங்குலத்திற்கு மேல் கயிற்றினாலாவது, கைக்குட்டை யினாலாவது, அழுத்தமான துணியினாலாவது கட்டிவிட்டு, அந்தக்கட்டுக்குள்ளாக ஒரு சழியைவிட்டு முறுக்கிக் கட்டு இறுகும்படி செய்து, ரத்த ஓட்டம் ஏற்படாமல் செய்யவேண்டும். பிறகு ஒரு கத்தியால் நீட்டுவாக்கில் கடி காயத்தின்மேல் கீறி அந்தக் காயத்தில் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷை வைத்துத் தேய்க்கவேண்டும். குறுக்குவாட்டில் கீறினால் ரத்தக்குழாய்கள் வெட்டுப்பட்டுப்போய் விடலாம். இந்த சிகிச்சை முறையினால் குணமேற்பட வேண்டுமாயின் கத்திப்பெட்டியும் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷூம் கைவசத்தில் இருக்கவேண்டும். எந்த மருந்துக்கடையிலும் 4 அல்லது 6 அணாவுக்கு இது கிடைக்கும். பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷ் இல்லாவிடில் கடிகாயத்திலும் அதைச் சுற்றிலுமுள்ள சதையை ஒரு கூரிய கத்தியால் எடுத்து அந்தக்காயத்தின் மேல் கட்டைத் தணலையாவது, காயவைத்த இரும்பையாவது, காய்ச்சிய எண்ணெயையாவது வைத்து எரித்து விடவேண்டும்.

அரை மணி நேரத்திற்குள் விஷச்சின்னங்கள் தெரியாவிடில் கட்டைச் சிறிது தளர்த்தி விடவேண்டும். இல்லாவிடில் கீழ்ப்பாகமானது உணர்வற்றுப்போய் விடும்.

பாம்பு கடித்தவரின் சரீரம் ஜில்லிட்டுவந்தால் அவருடைய தலையைத் தணிவாகவும் கால்களைச் சரீரத்திற்குக் குறுக்காகவும் வைக்கவேண்டும். இரண்டு புஜங்களையும் கீழே இருந்து மேலாகக் கட்டவேண்டும். கடுகு பிளாஸ்திரியை ஹிருதயத்தின்மீது போடவேண்டும். பிணியாளியின் சரீரத்தின்மீது ஒத்தடம் கொடுப்பதற்கு வென்னீர்ப் புட்டிகள் தயாராகும் வரை சுக்கையும், கடுகையும் சரீரத்தின்மீது தேய்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பிணியாளிக்கும் 12 வென்னீர்ப் புட்டிகளாவது வேண்டும். அவரைக் கம்பிளியால் போர்த்து விடவேண்டும்.

மதுஸாரத்தைக் கொடுக்கக் கூடாது. மோரும் உப்பைப் பிணியாளி மோரச்செய்யலாம்.

உஷ்ணமான சூப், உஷ்ணமான பால், உஷ்ணமான தேத்தண்ணீர் இவைகளைக் கொடுக்கலாம். கால் மணிக்கொரு தடவை இரண்டு மூன்று தேக்கரண்டி இவைகளைக் கொடுக்கலாம்.

காற்றோட்டத்தைத் தடுக்கக் கூடாது; பிணியாளி அசைவதற்கும் இடங்கொடுக்கக் கூடாது. அவா பூரண ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சுவாஸிப்பது நின்று விடும்போலிருந்தால் ஜலத்தில் முழுகிப் போனவர்களுக்கு சுவாஸம் ஏற்படும்படி செய்வதுபோல் செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு:—தகுந்த வைத்தியருக்கு உடனே சொல்லி அனுப்பவேண்டும். அதுவரையில் இந்த முறைகளை அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.

மனிதர்களுடைய சரீர சுகாதாரம்.

(ஸர் டப்ளியூ. ஆர்பத்னட் லேன்.)

குடும்பஸ்தர்களாகிய நீங்கள் உங்கள் வீடுகளில் செய்யப்பட்டிருக்கும் சுகாதார ஏற்பாடுகளைத் தெரிந்துகொண்டிருக்கவேண்டும். அவைகளை நான் சுருக்கமாக இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

தண்ணீர்த் தொட்டி குழாயால் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதைத் திறந்து விட்டால் தொட்டியிலுள்ள ஜலமானது நீண்ட குழாய் வழியாக சாக்கடைத் தொட்டியில் போய்ச் சேருகிறது.

சாக்கடைத் தொட்டியிலுள்ள ஜலமானது தெருவிலுள்ள சாக்கடையில் வடிந்து விடுகிறது.

தண்ணீர்த் தொட்டியின் குழாயைத் திறந்து விடுகையில் தண்ணீர்த் தொட்டிக்குள்ளிருக்கும் ஜலமானது வெளிப்பட்டு விடுகிறது.

சாக்கடைத் தொட்டியிலிருந்து தெருச் சாக்கடைக்கு ஜலம் போக முடியாமல் ஏதேனும் அடைத்துக்கொண்டிருந்தால் சாக்கடைத் தொட்டியில் ஜலம் தேங்கி வீட்டுக்குள்ளிருக்கும் சாக்கடையில் எதிர்த்து வந்து விடுகிறது. இதனால் ஜலம் தேங்குகிறது, தண்ணீர்த் தொட்டி ஜலம் வடிவதற்கு இடமில்லாமற் போய்விடுகிறது. இவ்விதம் சாக்கடையில் சிறிது காலம் ஜலம்தேங்கியிருக்கும்படி விட்டுவைத்திருந்தால், அதிலுள்ள கழிவுப்பதார்த்தங்கள் அழுகி, துர்நாற்றம் எழும்பி, வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகிறது.

மனிதசரீர வடிகாலும் இவ்விதமே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரைப்பையாகிய பையானது தண்ணீர்த் தொட்டியைப்போன்றிருக்கிறது. அதிலிருந்து ஜலம் வடிவதானது பைலோரஸ் என்ற தசையினால் தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சாதாரண நிலைமையில் தண்ணீர்த் தொட்டி ஜலம் வடிவது போலவே இரைப்பையிலிருப்பதும் வடிகிறது. மறுபடியும் அது மேலே ஏறுவதில்லை. வீட்டிலிருக்கும் சாக்கடைபோல் சிறியகுடல் ஆரம்பமாகிறது. மனிதர்களுடைய சரீர நாளத்திற்கு டியோடீனம் என்று பெயர். சரீர நாளத்திலிருப்பது வெளிப்பட்டு, வீட்டிலிருக்கும் சாக்கடை போன்ற சிறிய குடல்கள் வழியாகப் போகிறது. இவ்விதம் வருவது பெரிய குடலில் போய்விடுகிறது. சரீர நாளத்திலிருந்து வடியும் இடத்தில் ஒரு அடைப்பு இருந்து சாதாரணமாக சரீர நாளத்தின் வழியாக கழிவுப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்படும்படி செய்து விடுகிறது.

இவ்விதம் கழிவுபடும் வஸ்துவானது கோலனில் நுழைகையில் ஜலப்பிராயமாக இருக்கிறது. அது முழுவதும் அது சென்று ஸிபிங்டர் என்று அழைக்கப்படும் வட்டமான தசைக்குக் கூழ்மயமாகப் போய்ச் சேருகிறது. அந்த வட்டமான தசையானது துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த இடத்தில் ஜலப்பிராயமாகவோ அல்லது ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய வஸ்துவாகவோ இருப்பது தேங்கி அங்கிருந்து வெளிப்படுகிறது. பழக்கத்தினால் இங்கு கட்டுப்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தால், இந்த வஸ்துவானது கோலனிலேயே தங்கி, ஜலப்பிராயமான வஸ்துவானது ரத்தஓட்டத்தில் கலந்துகொண்டு பாக்கிவஸ்துவானது கெட்டிப்படுகிறது. இந்த இடத்தில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஜலப்பிராயம் குறைவுபடுகிறதோ, அந்த அளவு அதை வெளிப்படுத்துவதற்குள்ள சக்தி குறைந்து, வெளிப்படும் வேகம் தணிகிறது. வீட்டுச் சாக்கடை அடைபட்டுக்கிடந்தால் எவ்விதம் ஜலமானது தேங்கி எதிர்த்து வருகிறதோ அவ்விதமே சிறிய குடலில் இது தேங்கி, அதனுடைய பளு அதிகரிக்கிறது.

இவ்விதமாக டியோடீனம் அல்லது பைனிலிருந்து வெளிப்படுவது ஒரு ஹத்துக் குட்படுத்தப்பட்டு விடுவதாலும், இரைப்பையிலிருந்து மென்மேலும் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் அதில் இறைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதாலும் அது விரிவடைந்து, அதனுடைய அடைப்புத் தோலில் ரத்தம்வடிய ஆரம்பித்து, அதில் புண் ஏற்படுகிறது. இந்தப் புண்ணானது ஆழமாகப் போய், குடல் சுவற்றைப் பொத்து, மரணத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

இந்தப் புண்கள் அதிககாலம் இருப்பதில்லை. ஏனெனில் பைலோரஸானது சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு சுருங்கி இரைப்பையிலிருந்து டியோடீனத்திற்குள் பலாத்காரமாகப் பிரவேசிக்க முடியாதபடி தடுத்து விடுகிறது. இரைப்பையில் இவ்விதம் அதிகமாக வஸ்துக்கள் தேங்கி, அது விரி

வடைந்து விடுவதால், குழாயாக அது வேலை செய்ய முடியாமற் செய்து விடுகிறது. இதனால் கிரமேணடியோடீனம் சுவற்றின் மீதுள்ள பரபரப்புக்குறைந்து, புண் ஆறிவிடு கிறது. டியோடீனத்தில் புண் ஏற்படுவது சகஜமாயினும், பிளவைக் கிருமிகள் அதைத் தாக்குவதற்கு வேண்டிய காலம்வரை அவை கள் இருந்து வருவதில்லை. இரைப்பை அதிக விரிவடைவதால் மியூக்கஸ் மெம்பிரே னின் மேல்பாகத்திற்கு அதிக வேலை ஏற் பட்டு அதிலும் ரத்தக்கசிவு உண்டாகி, புண் ஏற்படுகிறது. இந்த நிலைமையைப் பரிகரிப் பதற்கு சிகிச்சை செய்யாவிடில் புண் அப் படியே யிருந்து சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு பிளவைக் கிருமிகள் தங்கியிருந்து வளருவ தற்குத் தகுந்த இடமாகிவிடுகிறது.

நமது வீடுகளிலிருந்துவரும் சுகாதார ஏற் பாடானது சதாரணக் கடமையைச் செய்து வருவது போலல்லாது, இரைப்பையும் குடல் களும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்து, அவை களிலிருந்து சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவல்ல ஸத்துக்களைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் வேலையையும் செய்யவேண்டி யிருக்கிறது.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும் பக்ஷத்தில் அனாரோக்கியமான வஸ்துக் கள் ஆகாரத்துடன் விழுங்கப்பட்டு விட்டா லும் காஸ்டிரிக் ரஸத்தினால் அவைகள் அழிக் கப்பட்டு இரைப்பையிலிருந்து டியோடீனத் திற்குக் கழிக்கப்படும் பதார்த்தங்கள் எவ்வி தக் கெடுதலையும் விளைவிக்கக் கூடாதவைக ளாக இருக்கின்றன. தவிரவும், ஆகாரப்பதார்த் தங்கள் ஈரல், பாங்கிரியாஸ், சிறு குட லின் சுற்றுத் தோல் இவைகளிலிருந்து ஏற்படும் ஊற்றத்தினால் ஜீரணம் செய் யப்பட்டு, இவ்விதம் ஜீரணம் செய்யப் பட்ட வஸ்துக்களிலிருந்து சரீரத்தின் ஊட்டத்திற்கு அவசியமான பதார்த்தங் கள் ரத்தத்துடன் சேர்ந்து கொள்ளுகின் றன. இவ்விதம் அவைகள் உபயோகிக்கப் பட்டபின் ஈரலிலுள்ள செல்களினால் அவை கள் பரிகரிக்கப்பட்டு, ரத்தத்துடன் சேர்ந்து கொள்ளக் கூடியவாறு பக்குவம் செய்து விடப்படுகின்றன.

கோலன் அல்லது சாக்கடைத் தொட்டி யில் கழிக்கப்படும் ஜலப்பிராயமான பதார்த் தங்களில்தங்கி யிருக்கும் அசடுகள் பலவிதக் கருவிகளால் பரிகரிக்கப்பட்டு, அவைகளி லுள்ள ஜலமானது குறைக்கப்பட்டு. பெரிய குடல் வழியாக அவைகள் போய் வெளியே அனுப்பப்பட்டு விடுகின்றன.

தங்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள பிரதேசங்களில் திட சரீரத்துட னிருந்து வரும் சுதேசிகளுடைய சரீரத்தில் இவ்விதம் குடல் வேலை செய்துவந்த போதிலும், நாக ரீக மடைந்துள்ள ஜாதியினர் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் அவர்களுக்குப் பிரதிகூலமான வழியில் இது மாறுத லடைந் திருக்கிறது.

ஸுலுக்கள், பஞ்சாபியர்கள், பெனின் பிரதேசத்தினர் போன்ற திட சரீரிகள் சரி யான வழிகளை அனுஷ்டிப்பதால் அந்த வகு ப்புப் பெண்கள் திடசரீரிகளாகவும், சரீரக் கட்டுள்ளவர்களாகவும் இருப்பதோடு திட சரீரிகளான குழந்தைகளை உற்பத்தி செய்ய வும், அந்தக் குழந்தைகள் ஆகாரத்தைப் புசி த்து வளரக்கூடிய காலம் வரும் வரையில் பால் கொடுத்து வளர்க்கவும் சக்தி யுள்ளவர் களாகவும் இருக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக் குப் பால் கொடுத்து வளர்க்கமுடியாத ஸ்திரீ கள் அபூர்வப் பிறவிகளாகப் பாவிக்கப் படுவ தோடு, அவர்களை இதரர்கள் அலக்ஷியமாக வும் நினைக்கின்றனர். தாயார் குழந்தைக் குப் பால் கொடுத்ததும் குழந்தைக்கு சகஜமாகவே மலப் பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு விடுகிறது. இது வீட்டுச்சாக்கடையில் தண் ணீரைக் கொட்டியதும் அது வெளியே அடி த்துக்கொண்டு வருவதுபோல இருக்கிறது. சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்ப தாலும், லிகிதமாக வியாயாமங்களைச்செய்து வருவதாலும் ஆயுள்கால பரியந்தம் இந்த நிலைமை மாறுமல் இருந்துவரும்படி அவர் கள் செய்துகொள்ளுகின்றனர். தங்களு

டைய சரீரத் தென்பைப் பாதுகாத்தக்கொள்ளவும் தங்களுடைய நிலைமையில் தாங்கள் நடத்திவர வேண்டியிருக்கும் கஷ்டமான வாழ்வைச் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்குத் தங்களுடைய சரீரத்தில் சக்தி இருந்து வரும்படி செய்துகொள்ளவும் ஆயுள்கால பரியந்தம் மேற்கண்ட நிலைமை இருந்துவரும்படி செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமென்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்; நாகரீகமான ஜாதியினர் மலக்கட்டு ஏற்பட்டுவிடுவதால் வயிற்றுப்பிளவை முதலிய பலவியாதிகளுக்கு ஆளாவதுபோல் இவர்கள் எவ்வித வியாதிகளுக்கும் ஆளாவதில்லை. உலகின் தொட்டிலும், நாகரீகத்தின் வியாதியான பிளவையும் என்ற மகுடத்துடன் டாக்டர் எர்னஸ்டு எச். டிப்பர் என்பவர் எழுதியிருக்கும் நூலில் சொல்லுவதாவது:-"மேல் ஆபிரிக்காவில் என்னுடைய 20-வருஷ சர்விஸில் தினந்தோறும் நான் சராசரி பார்க்கவேண்டியிருந்த பிணியாளர்களின் சங்கியை அறுபதாக இருந்தபோதிலும், நைஜர்டெல்டாவில் வசிக்கும் 20 லக்ஷம் ஜனங்களில் ஒருவருக்காவது பிளவை ஏற்பட்டதை நான் பார்த்ததில்லை."

இந்தக்கோஷ்டியினர் மத்தியில் வசித்து வந்த கர்னல் மக்காரிஸன், கர்னல் ஹாவிலே முதலிய பலரும் நாகரீக சம்பந்தமான வியாதிகளான பிளவை முதலிய பல வியாதிகளால் இவர்கள் பீடிக்கப்பட்டிருக்கவில்லையென்று சொல்லுகிறார்கள்.

இவர்களுக்கு நேர் விரோதமான நிலைமையில் தகுதியற்ற ஆகாரத்தைப் புசித்துவருகிறவர்களான வங்காளியரும், தென்னிந்தியரும் இருந்து வருகின்றனர். நமது படைகளுக்கு முக்கிய ஆதாரமாகவும் எத்தகைய கஷ்டங்களையும் சகித்துக்கொள்வதற்குச் சக்தியுடையவர்களாகவும் இருக்கும் பஞ்சாபியர்களைப் போல் இவர்கள் போர்க்குண மில்லாதவர்களாக இருப்பதுடன், இவர்களிடையே பலவிதவியாதிகளும் தாண்டவமாடி வருகின்றன.

ஆகாரத்திற்கும் வியாதிக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

திடசரீரிகளாகவும், சுறுசுறுப்புள்ளவர்களாகவு மிருக்கும் சுதேசிகள் வெள்ளைக்காரர்கள் புசிக்கும் ஆகாரங்களை உபயோகிக்கும்படியும் அவர்களுடைய பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றும்படியும் செய்துவிடின், வியாதிகளிலிருந்து அவர்களுக்கு இருந்து வரும் பாதுகாப்பு அடிபட்டுப் போய், பிளவை முதலிய வியாதிகள் அவர்களுக்கு ஏற்பட ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

அமெரிக்கர் நாகரீகமானது நீக்ரோவரிடம்பரவ ஆரம்பித்த பிறகு அவர்களும் அமெரிக்கர்களைப்போல் நாகரீக வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு இறந்து வருகின்றனர். இவ்விதமே சுதேசிகளுடைய வழக்கங்களையும் ஆகாரக் கிரமங்களையும் மற்றவர்கள் அனுஷ்டிப்பின் சரீரம் ஆரோக்கியமடைந்து அழகும் விருத்தியடைகிறது. இதை டாக்டர் ஹிண்ட்ஹீட் என்பவர் நிதரிசனமாக ருஜு செய்திருக்கிறார். டென்மார்க்கு தேசத்தினர் பஞ்சத்தினால் பட்டினி கிடக்க நேர்ந்தபொழுது அவர் கால்நடைகளைக் கொன்று, அவைகளின் ஆகாரத்தை ஜனங்களுக்குக் கொடுத்தார். இவ்விதமாக மரண விகிதத்தின் தொகையை அவர் வெகுவாகக் குறைத்ததோடு வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் ஜனங்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும்படி செய்தார். இதனால் இன்புளூயன்ஸா பரவியிருந்த காலத்தில் 1000 ஜனங்களுக்கு 25-பேர் இதர தேசங்களில் இறந்து வருகையில் டென்மார்க்கில் மரணவிகிதம் எப்பொழுதும் போலவே இருந்து வந்தது. சட்டமூலமாக ஒரு தேசத்தினருடைய ஆகாரக்கிரமத்தை மாற்றியதால் ஏற்பட்ட அனுபவத்தை நமக்கு அனுகூலமான வழியில் உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டாமா? இவ்விதம் நிதரிசனமாக இந்த விஷயம் ருஜுவாகி யிருந்தும் ஆகாரக்கிரமத்திற்கும் சரீராரோக்கியத்திற்கும் வியாதிகளின் வியாபகத்திற்கும் எவ்வித சம்பந்தமு மில்லை

யென்று சொல்லுவோர் சிலர் நமக்கிடையே இருந்துவருகின்றனர்.

தனது நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் விழ நிலத்தில் பாடுபட்டு அதிலிருந்து கிடைக்கும் ஆகாரத்தைப் புசித்துவரும் சுதேசிகள் நாகரீக மடைந்துள்ள தேசங்களில் வியாபகமாக இருந்துவரும் பலவித வியாதிகளால் பீடிக்கப்படாமலிருக்கையில், பலவகைப்பட்ட ஆகாரங்களை ஏராளமாகத் தின்னும் நம்முடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கியம் கெட்டு நாம் ஏன் பலவித வியாதிகளுக்கு ஆளாக வேண்டுமென்ற கேள்வி பிறப்பது நியாயமேயாகும்.

இதற்குப்பதில் சுலபமாகச் சொல்லிவிடலாம். ஒரு வீட்டில் வசிப்பவர் எவ்விதம் அந்த வீட்டில் சாக்கடை வசதி திருப்திகரமாக இருந்தால்தான் வீட்டிலுள்ளவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் திடசரீரிகளாகவும் இருந்து வருவது சாத்தியமென்று கருதுவரோ அவ்விதமே மனிதர்களுடைய சரீரமானது ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு சரீரத்திலுள்ள சாக்கடை சரியாக வேலை செய்து வரவேண்டும்.

நாகரீகமடைந்துள்ள நமது ஜாதியினர் க்ஷீணித்து வருவதற்கும், நம்மவர்கள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதற்கும், நம்மிடையே அதிருப்தியும் அசந்துஷ்டியும் குடிகொண்டிருப்பதற்கும் இடங் கொடுக்கக் கூடிய விதமாக குடல் கால்வாயில் எவ்விதக் கோளாறு ஏற்படுகிறதென்பதைக் கவனிப்போம்.

திடசரீரியாகவும், சுறு சுறுப்புள்ளவராகவு முள்ள சுதேசி ஸ்திரீகளுடைய சரீரமானது கட்டுட னிருந்து வருவதால் தன்னுடைய குழந்தைகளுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், மலம் சரியாக விஸர்ஜனமாகி விடும்படி செய்யக்கூடியதாகவும் இருப்பதற்கு அவசியமான ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதற்கு சக்தி யுடையவளாக இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகும்.

நாகரீகமான வழியில் வசித்துக்கொண்டிருக்கும் தாய்மார்கள் கெடுதலான ஆகாரக்கிரமத்தையும், பழக்க வழக்கங்களையும் அனுஷ்டித்து வருவதால் அவர்களுடைய சரீரத்தின் கட்டுக்குலைந்து, அவர்களுடைய மர்மக் கருவிகள் சரியாக வளர்ச்சி யடையாமலிருந்து வருகின்றன. அவர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகள் சரியாக வளருவதற்கு எடுத்த ஆகாரத்தைப் போதிய காலம் வரை கொடுத்துவரச் சக்தி யற்றவர்களாக இருப்பதால் உபயோகமற்ற பதிலிகளை நம்பி யிருக்கவேண்டி வருகிறது. இது குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த ஊட்டத்தைக் கொடுக்காததோடு, குடல்கள் சரியாக வேலை செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய வஸ்துக்கள் இதில் சம்பந்தித்திராததால் அவைகளில் சேரும் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் ஜீரணமாகாமல் அங்கேயே தங்கியிருந்து அழுகி பலவிதக் கோளாறுகளை உண்டு பண்ணுகின்றன.

இவ்விதம் சரியான ஊட்டத்தைக் குழந்தைகள் பெருமை லிருந்தபோதிலும், கிலிப்தமான காலங்கள் இல்லாத வேளைகளில் பெரிய குடலில் இருப்பதை வெளிப்படுத்தி வருகிறது. பால்யத்தில் குழந்தையின் மலப்போக்கைத் தாயார் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குட்படுத்தி விடுகிறாள். அதாவது அடிக்கடி குழந்தை வெளிக்குப்போகாமல் அவள் செய்து விடுகிறாள். இதனால் 24-மணிநேரம் மலக்கட்டு ஏற்பட்டு விடுகிறது. நாகரீகமடைந்திருப்பதாகச் சொல்லிக்கொள்ளுகிறவர்கள் இவ்வளவு முட்டாள் தனமானதாகவும், குழந்தைகளுக்குக்கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியதாகவுமுள்ள வழக்கம் ஏற்படும்படி செய்வதை என்னென்று சொல்வது? இந்தக்கெடுதலான வழக்கம் நம்மிடையே ஏற்பட்டுவருவதால் தான் நமது ஜாதி க்ஷீணித்து, வியாதிகளின் வியாபகம் நம்மிடையே அதிகமாக இருந்துவருகிறது.

சரீரத்தின் சாக்கடைத் தொட்டியில் தங்கியிருக்கும் அழிவுபதார்த்தங்கள் மியூக்கஸ்தோ

லில் எரிவை உண்டுபண்ணுகிறது. அதன் பலனாக அது அழற்சியடைந்து விடுகிறது. அவ்வித நிலைமையைத்தான் கோலைட்டிஸ் என்று சொல்வது. இதனால் வேறு சில பாகங்களும் பீடிக்கப்பட்டு அப்பென்டிஸைட்டிஸ் என்ற ரோகமும் ஏற்படுகிறது. பெனின் என்னுமிடத்தில் தாம் 20 வருஷ காலம் வசித்திருந்தும் அந்தப் பிரதேசத்தில் வசிக்கும் 20 லக்ஷம் ஜனங்களில் ஒருவருக்காவது அப்பெண்டிஸைட்டிஸ் என்னும் வியாதி ஏற்பட்டதைத் தாம் கண்டதில்லையென்று டாக்டர் டிப்பர் தமது புத்தகத்தில்சொல்லியிருப்பதை இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குறிப்பிடவிரும்புகிறேன்.

சிறு குடலிலிருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருந்து கழிவுப் படுவது வெளிப்படுவதற்குத் தடை இருந்து வருவதால், மனிதர்களுடைய சரீர சாக்கடைத் தொட்டியிலிருந்து துர்க்கந்தமான வஸ்துக்கள் கிளம்பி, அந்தக் கால்வாய் முழுவதும் வியாபித்து, அதில் ஜீரணமாகும் ஆகாரப் பதார்த்தமும் துர்க்கந்த மெடுக்கும்படிசெய்துவிடுகின்றன. அந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருந்து சரீரத்தின் உறுப்புகளுக்கு ஊட்டப்பொருள்கள் போய்ச் சேரவேண்டி யிருப்பதால், ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் துர்க்கந்த மேற்படுவது இதர இடங்களையும் பாதிக்கிறது. சிறு குடலிலிருந்து வரும் கடினமான விஷ வஸ்துக்களைச் சமாளித்துக்கொள்ளும் சக்தியுடன் ஈரல் ஏற்பட்டிருக்கவில்லை. ஆகவே பல வஸ்துக்கள் ஈரலில் பரிகரிக்கப்படாமலே வெளிப்பட்டு விடுகின்றன. ஆகவே ரத்தக்கால்வாய் வழியாக சாக்கடைத் தண்ணீருக்கு சமதையான வஸ்துவானது சரீரமாத்யந்தம் போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. டக்ட்லஸ் கோளங்கள் இவ்விதம் கலப்படம் துரிதமாக ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு முயலுகின்றன. ஆனால் இந்த முயற்சியில் அவைகளும் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

தசைகளுக்கு ஆரோக்கியமாகவுள்ள வஸ்துக்கள் போய்ச் சேராமல் விஷசம்பந்தமான வஸ்துக்கள் போய்ச்சேர்ந்து விடுவதால் வியாதிகள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. வியாதிகள் ஏற்பட்டு விடின்பலவிதக் கிருமிகள் சரீரத்தில் உற்பவிப்பதற்கு இடமேற்பட்டு விடுகிறது. இவ்விதம் நீண்டகாலம் சாக்கடைத் தண்ணீருக்குச் சமதையான வஸ்துக்கள் சரீரமாத்தியந்தம் பரவிக் கொண்டிருப்பதால் சில உறுப்புகளின் தசைகள் பாதிக்கப்பட்டு பிளவைக் கிருமிகள் தங்கியிருந்து வளருவதற்குத் தகுந்த இடங்களாகி விடுகின்றன. பல வியாதிகள் அபிவிருத்தி அடைவதில் இடமே முக்கியமாக இருக்கிறது. ஒரு இடத்தில் வியாதிக் கிருமிகள் அதிககாலம் தங்கியிருப்பதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதலைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும் உறுப்பைப் பிளவை நோய் பீடிப்பதில்லை. பிளவைக்குப் பொருத்தமான விதியானது இதர வியாதிக் கிருமிகள் விஷயத்திலும் பொருத்த முடையதாக இருக்கிறது. நமது சுதேசத்தினரிடையே பிளவை வியாதி அதிக வியாபகமடைந்து வருவதைப்பற்றி அதிகமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஒவ்வொரு தசையும் ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருந்துவருவதற்கு அவசியமான பரிகாரங்களை அப்போதைக் கப்போது செய்து வரவேண்டிய அவசியத்தைப் பற்றியும் அதிகமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. எல்லாம் ஆகாரக் கிரமத்தைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது.

சரீரத்திலிருந்து கழிவுப் பதார்த்தங்கள் சரியாக வெளிப்பட்டுவிடின் மரணமேற்படுவதற்கே இடமில்லை யென்று அலெக்ஸிஸ் காரெல் நிரூபணம் செய்திருக்கிறார்.

கர்னல் மாக்காரிஸன் சொல்லியுள்ள ரஸமான வார்த்தைகள் எப்பொழுதும் என் காதுகளில் ரீங்காரம் செய்துகொண் டிருக்கின்றன:—

"ஒழுங்குத் தவறுன ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதால் மனிதர்களுடைய சரீரத்தில் ஏற்பட்டுவரும் விபரீதங்களைப் பார்த்துப் பார்த்து நான் பிரமித்துப் போகிறேன். பலவித வியாதிகள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படுவதற்கு ஆகாரக்கிரமத்திலுள்ள பிசகே காரணமென்று நான் நினைக்கிறேன்."

இவ்விதம் அவர் சொல்லி யிருப்பதை எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளுவார்க ளென்று நான் நினைக்கிறேன்.—நியூ ஹெரல்த்.

அழகும், ஆரோக்கியமும், வலுவும்.

(லாரென்ஸ் இ. அஸென்)

ஆரோக்கியமும், அழகும், வலுவும்! இந்த வியாஸத்தைப்படிக்கும் ஒவ்வொரு பெண் மணியும் இந்த மூன்றுவிலையற்ற லக்ஷணங் களும் அமையப் பெற்றிருப்பதன் விசேஷ த்தை உணர்ந் திருக்கிறார்களா வென்பது எனக்குச் சந்தேகமாக இருக்கிறது. ஒரு பெண்மணி ஆரோக்கியமாக இருக்கப் பெறு வது பெரும்பாக்கியம். ஆரோக்கியமின்றேல் வாழ்வின் இன்பத்தை அநுபவிக்கமுடியாமற் போய்விடுவதுடன், காலக்ஷேபத்திற்குச் சம் பாதிக்கும்சக்தியுமில்லாதுபோய்விடும். இரண் டாவதாக, அழகாக விருப்பது பெண்மணி களுக்குப் பெரிய அனுகூலமாக இருக்கும். எந்தத்தொழிலில் இருந்தாலும் அழகு இருப்பின் அவளுக்கு மதிப்பு இருந்துவரும். கடைசியாக ஒருகாலத்தில் புருஷர்களுக்கே எடுத்ததென்று கருதப்பட்டுவந்தவிளையாட்டு களில் இப்பொழுது ஸ்திரீகளும் ஈடுபடுவ தால் அவர்களுடைய சரீரம் தென்பாக இரு க்கவேண்டியதவசியம்.

சரியான ஆசானிடத்தில் சரீரப்பயிற்சி பெறுவதே இந்த மூன்று லக்ஷணங்களையும் பெறுவதற்கு மார்க்க மென்பதை இந்த வியா ஸத்தின் மூலமாக நிரூபணம் செய்யவேண்டு மென்பதே என்னுடைய நோக்கம்.

உலகம் முழுவதுமே இப்பொழுது சரீரப் பயிற்சி செய்து கொள்ளும் பெண் மணிகள் ஆரோக்கியமும், அழகும், தென்பும் பெறுகி றார்களென்று எல்லா நிபுணர்களும் ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள்.

கிரீஸ் ஸ்திரீகள் அழகாக இருந்ததேன்?

கிரேக்க ஏகாதிபத்தியமானது மிகுந்த செல்வாக்குடையதாக இருந்த காலத்தை நாம் கவனிப்போமானால் அந்தக் காலத்தில் அழகி லும், ஆரோக்கியத்திலும், வலுவிலும் கிரேக்க ஸ்திரீகள் உலகுக்கே வழிகாட்டக் கூடியவர் களாக இருந்ததை நாம் அறிகிறோம்.

இயற்கை விதித்துள்ளபடியே தங்களு டைய சரீரம் வளருவதற்கு அவர்கள் இடங் கொடுத்து வந்ததால்தான் அவர்கள் அழகும், ஆரோக்கியமும், தென்பும் ஒருங்கே அமை யப் பெற்றவர்களாக இருந்தார்கள். நாகரீக வளர்ச்சியின் பலனாக சுகாதாரக்குறைவான தாகவும், சரீரத்தில் பிடிப்பாக இருக்கக் கூடி யதாகவுள்ளதுமான ஆடைகளை இப்பொ ழுது ஸ்திரீகள் அணிந்து கொள்ளுவது போல் அந்தக் காலத்தில் அவர்கள் அணிந்து கொள்ளவில்லை.

கிரேக்கப் பெண்களும் விளையாட்டுகளும்.

அந்தக் காலத்தில் கிரேக்கப் பெண்மணி கள் புருஷர்களைப் போலவே திறந்த வெளி விளையாட்டுகளிலும், இதர விளையாட்டுகளி லும் ஈடுபட்டு வந்தனர். மல்யுத்தம், ஓட்டம், விளையாட்டுகள் முதலிய வியாயாமங்களிலும் அவர்கள் ஈடுபட்டு வந்தார்க ளென்று நாம் படிக்கிறோம். இதனால் அவர்களுடைய சரீர மானது சரியாக அமைந்து வலுவாக இருந்த தோடு, அவர்களுடைய உருவங்களும் லக்ஷ ணமாக இருந்தன.

விக்டோரியா காலத்தில் ஸ்திரீகளுடைய சரீரக்கட்டுக் குலைந்துபோய் விட்டதை நாம் காண்கிறோம். நாகரீகத்தினால் பல அனுகூ லங்கள் ஏற்பட்டும் பல பிரதிகூலங்களும் ஏற் பட்டன. ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய சரீரக்கட் டுக்குலைந்து போனதுதான் முக்கியமாக ஏற் பட்டுள்ள பிரதிகூலம்.

ஸ்திரீகள் நாகரீகத்தி லிறங்கி விட்டதால் முக்கியமாக அவர்களுடைய சரீரக் கட்டுக் குலைந்துபோய்விட்டது. இந்த நாகரீக முறை களைப்பின்பற்றுவது சரீரத்திற்கு எடுத்ததா வென்பதை ஒருவரும் அக்காலத்தில் கவ னிக்கவில்லை.



அழகும், ஆரோக்கியமும், வலுவும் ஒருங்கே அமையப்பெற்ற பெண்மணி.

[மிஸ் எட்னு கோலிகிட்லி. வயது 16; உயரம் 4 அடி 11 அங்குலம்; பளு 103 பவுண்டு; மேல் புஜம் 11¾ அங்குலம்; மார்பு 36½ அங்குலம்; இடுப்பு 25 அங்குலம்; தொடை 22½ அங்குலம்; கெண்டைக்கால் 14 அங்குலம்.]

பிடிப்பான பூட்ஸுகளை அணிந்துகொள்ளுதல்.

விக்டோரியா காலத்தில் பிடிப்பான பூட்ஸுகளைப் போட்டுக்கொள்ளும் கெட்ட வழக்கம் அதிகமாகி விட்டது. சீனைக்கார ஸ்திரீகளுடைய பாதங்கள் சுருங்கிப்போ யிருப்பதைக் கண்டு நாம் அருவருப்புறுகிறோம் அதைப்போலவே இடுப்பு 17 அங்குலமாகச் சுருங்கி விடும்படி செய்து கொள்ளுவதும் பெரிய குற்றமென்றே நான் நினைக்கிறேன்.



[மிஸ் ஐவிடே. வயது 17; உயரம் 4 அடி 11 அங்குலம்; பளு 100 பவுண்டு; மேல்புஜம் 11 அங்குலம்; மார்பு 36½ அங்; இடுப்பு 33½ அங்; தொடை 21½ அங்; கொண்டைக்கால் தசை 13½ அங். இந்தப் பெண்மணி சிறு பிராயத்தின ளாயினும் நாட்டியத்தில் பெயர்போன வள்; சாஸ்திரீயமான வழியில் இவள் வியாயாமங்களைச் செய்து வந்ததால் தொடையி லும், கெண்டைக்காலிலும் தசை எவ்விதம் வளர்ந்திருக்கிற தென்பதைக் கவனியுங்கள்.]

சரீரத்தின் முக்கியமான உறுப்புகளைப் பாதுகாப்பதற்காகக் கடவுள் இடுப்பில் ஏற் படுத்தி யிருக்கும் நரம்புகள் பிடிப்பான அரைச்சட்டைகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவ தால் சுருங்கிப்போய் விட்டன. ஸ்திரீகளு க்கு இடுப்பு நரம்புகள்தான் பெரிய அரைச் சட்டை. ஸ்திரீகள்விளையாடுவதும், அதன் மூலமாக சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளுக்குவேலை கொடுப்பதும் ஸ்திரீகளுக்கு எடுத்த லக்ஷண மல்லவென்று அப்பொழுது கருதப்பட்டது. இதன் பலனாக அவர்களுடைய சரீரத் தென் பானது குறைந்துவிட்டது. அவர்களுடைய

நரம்புகள் பெருத்தும் வலுவற்று மிருந்தன; அவர்களுடைய உருவங்கள் இயற்கைக்கு விரோதமாக இருந்தன. பிடிப்பான அரைச்சட்டைகளை அவர்கள் போட்டுக் கொண்டதால் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் முக்கியமான உறுப்புகள் வளர்ச்சியடையவும், சரியாக தங்களுடைய கடமைகளைச் செய்யவும் இடமில்லாமற் போய்விட்டது. இதன் பலனாக நமது ஸ்திரீகளுடைய சரீரத் தென்பு குறைந்துபோய்விட்டது.

நல்ல வேளையாக யுத்தத்திற்குப் பிறகு நிலைமையே மாறிவிட்டது. எல்லா விளையாட்டுகளிலும் நமது பெண்மணிகள் ஈடுபட ஆரம்பித்து விட்டதால் பூர்வீக அழகையும், ஆரோக்கியத்தையும், தென்பையும் அவர்கள் பெற்றுவிட்டனர். இந்தக் காலத்தில் நமது பெண்மணிகள் அழகாகவும், வசீகரமாகவும் இருந்து வருவதுபோல் எக்காலத்திலும் இருந்ததில்லை.

தளர்ச்சியாகவும் லேசாகவுமுள்ள ஆடைகளை இப்பொழுது ஸ்திரீகள் அணிந்து கொள்ளுவதால், அவர்களுடைய சரீரமானது இயற்கையான வழியில் வளர்ச்சியடைந்து வருவதற்கு இடமேற்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே இந்தக் காலத்திய பெண்கள் அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், தென்பாகவும் இருந்து வருகிறார்கள்.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு அரைச்சட்டைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளுவது மிகவும் உபயோகமான தென்பதைப் பற்றி அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதில்லை. அது சிறியதாக இருப்பதால் பளு குறைவாக இருப்பதோடு, தாராளமாக நடமாடுவதற்கு சுதந்திரத்தையும் கொடுக்கிறது. இதனால் நடைபாணியில் விசேஷ அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. விக்டோரியா காலத்தில் பெண்மணிகள் நடந்துகொண்டிருந்ததைப் போல சங்கடமான வழியில் இந்தக் காலத்திய பெண்கள் நடந்து கொண்டிராமல், சரியான வழியில் நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒரு பெண்ணானவள் முழங்காலுக்குக் கீழ்பாகம் மட்டில் அசையக்கூடிய வழியில் நடக்கக் கூடாது. இதனால் இடுப்பைச் சுற்றி கொழுப்புள்ள தசை சேர்ந்து விடுகிறது. இடுப்புக்குக் கீழ் முதல் தொடைகளும் கண்டைக் கால்களும் அசையக்கூடிய விதமாக அவர்கள் நடக்கவேண்டும். இவ்விதம் நடத்துவரின் இடுப்புப் பக்கத்தில் கொழுப்புள்ள தசை சேராது.

ஸ்திரீகள் இப்பொழுது விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு வருவதாலும், சரீரப்பயிற்சி செய்து கொள்ளுவதாலும், சரியான வழியில் உடைகளை அணிந்து கொண்டு வருவதாலும், புருஷர்களிலும் அவர்கள் வேலை செய்வதற்குச் சக்தி பெற்றுவருகிறார்களென்று பிரபல வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

கழுத்துகளைத் திறந்து விட்டுக் கொள்ளுவதாலும், அதிக நீளமாக இல்லாத சட்டைகளை அணிந்து கொள்ளுவதாலும், பட்டு மேஜோடுகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவதாலும், ஸ்திரீகளுடைய சரீரத்தில் காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் வீசுவதற்கு இடமேற்பட்டிருக்கிறது. புருஷர்கள் அணிந்து கொள்ளும் ஆடைகளின் பான்மையானது, இந்த அனுகூலம் அவர்களுக்கு ஏற்படும்படி செய்யக் கூடியதாக இருக்கவில்லை.

இந்தக் காலத்தில் பையன்களைவிட அதே வயதுள்ள பெண்மணிகள் நன்றாக வளர்ந்திருக்கிறார்களென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொண்டுதானாகவேண்டும்.

பாடசாலைகளில் பெண்களுக்கு விளையாட்டுகள்.

பெண்களுக்காக ஏற்பட்டுள்ள நடுத்தரப் பாடசாலைகளில் சரீரப்பயிற்சி விஷயத்தில் இப்பொழுது விசேஷ கவனம் செலுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஆகவே நடுத்தரப் பாடசாலைகளில் வாசித்துவரும் நமது பெண்மணிகளுடைய சரீர வளர்ச்சியானது அதிசயிக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது.

சமீபத்தில் அமெரிக்காவிலிருந்து இங்கு வந்திருந்த விஸிட்டர்கள் ஆங்கிலப்பெண்க

ளுடைய சரீரக்கட்டையும் அழகையும் கண்டு பிரமித்துப்போனார்கள்.

இவ்விதம் வலுவையும், அழகையும் அவர்களுக்கு எது கொடுத்தது? சரீரப் பயிற்சியே யென்பதில் எவ்விதச் சந்தேகமுமில்லை. விளையாட்டுகளிலும் ஜிம்னாஷியத்திலும்யுவர்களைப்போலவே பெண்களும் மிகுந்த சிரத்தை யுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

சாஸ்திரீயமான வழியில் வியாயாமங்களைச் செய்யாத எந்த மனிதனும் சரியானபடி வளர்ச்சி அடைவதற்கில்லை. பெண்கள் விஷயத்திலும் இந்த தர்மம் பொருத்தமுடையதாக இருக்கிறது. வியாயாமத்தினால் பெண்மணிகளுக்கு எத்துணை அனுகூலமேற்பட்டிருக்கிற தென்பதை அவர்களுடைய நடையைப் பார்த்ததிலிருந்து நீங்கள் சுலபமாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

அவள் ஆரோக்கியஸ்வரூபமாக விளங்குகிறாள். அவளுடைய கன்னங்களில் இயற்கை அழகு ஜொலிக்கிறது. அது அதிகக் காலம் நீடித்திருக்கிறது. அவள் மிகுந்த தென்புடையவளாக இருக்கிறாள். அவளுடைய புன்சிரிப்பானது பிறருக்கும் சிரிக்க வேண்டுமென்ற ஆசையை உண்டுபண்ணக் கூடியதாக இருக்கிறது. அவள் வாழ்வின் இன்பத்தை அனுபவிக்கிறாள். ஆனால் விளையாட்டுகளிலும் சரீரப் பயிற்சியிலும் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளாத பெண்மணியோ ரத்தமின்மை, தலைவலி முதலிய உபாதைகளால் அவதிப்படுவதுடன் சீக்கிரத்தில் களைத்துப் போய்விடக் கூடியவளாக இருக்கிறாள். வாழ்வின் இன்பத்தை அனுபவிக்க அவளால் முடியவில்லை.

சுறுசுறுப்புக்குத் தகுந்தபடிதான் அழகு; நரம்புகளுக்கு வேலை கொடுத்தால் தான் சரீரத்தில் வலு எற்படுகிறது.

சரீரப் பயிற்சியினால் சரீரம் ஆரோக்கியமுடையதாகவும், அழகுடையதாகவு மிருப்பது ஒரு புறமிருக்க, இது தேசிய முக்கியமாகவும் இருக்கிறது.

நமது தேசம் முதல்தரமான நிலைமையை அடைய வேண்டுமாயின் நமது யுவர்களும் யுவதிகளும் வலுவுடையவர்களாக இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். 12-வயதுக்கு மேல் 18-வயதுக்குள் கிரமேண கற்பிக்கப்படும் சரீரப்பயிற்சி முறைகளினால் தான் விசேஷப் பலன் ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் இருக்கும் குழந்தைகள் பிறக்க வேண்டுமானால் தகப்பனாரை விட தாய்மார்கள் அதிக திடமுடையவர்களாக இருக்க வேண்டு மென்று வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இருந்தாலும் இரண்டு பேர்களும் திடமுடையவர்களாக இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

ஆகவே ஆரோக்கியமும் அழகும் பெறுவதற்காகவும், தேசத்தின் நன்மையை உத்தேசித்தும் பிரிட்டிஷ் பெண்கள் 12-வயதுக்கு மேல் தங்களுடைய சரீரத் தென்பைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் துறையிலீடுபடவேண்டும். அவர்கள் பருவகால மடைவதற்கு முன் சரீரக்கட்டு சரியாக ஏற்பட்டு விடும்படி செய்து கொள்வதற்காகப் பக்கத்திலுள்ள சரீரப் பயிற்சிப் பாடசாலையில் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாப் பெண் வாசகர்களுக்கும் ஒரு செய்தியைச் சொல்லி இந்த வியாசத்தை முடித்துக்கொள்ளுகிறேன். உங்களுடைய பாலினர் உரிமை பெற்று விட்டதன் மூலமாக என்றுமில்லாத ஆரோக்யத்தையும், அழகையும், திடத்தையும் பெற நீங்கள் பாக்கியம் பெற்று விட்டீர்கள். அது வீணாய்ப் போய் விட இடங் கொடுத்து விடாதீர்கள். இயற்கையாகவே அந்த பாக்கியம் உங்களுக்கு உண்டு. இயற்கையான வழியை அனுசரித்து வாழ்க்கையை நடத்திவருவதாலும், புத்திசாலித் தனமான வழியில் உடுத்திக் கொள்ளுவதாலும், சரீரத்தின் ஒவ்வொரு நரம்புக்கும் வேலை ஏற்படும்படி செய்து கொள்ளுவதாலும் எப்பொழுதும் பால்யசின்னம் மாறுமலும், சுறுசுறுப்பாகவும், சந்துஷ்டியாகவுமிருந்து வரலாம்;-லண்டன் லைப்.

⊶⊷

கால்ரா.

(கார்ப்போரேஷன் சுகாதார இலாகா வெளியீடு.)

கால்ரா ஒரு தொத்து வியாதி; கோமாக் கிருமி என்னும் ஒருவகைக் கிருமியால் அது உண்டாகிறது. இந்த வியாதி ஏற்படுவதற்கு ஆகாரத்துடனாவது, பானத்துடனாவது இந்தக் கிருமிகள் உங்களுடைய சரீரத்தில் சேரவேண்டும். ஜலப்பிராயமாக மலவிஸர்ஜனமாவதும், ஓயாமல் வாந்தி ஏற்படுவதும் இந்த வியாதியின் சின்னங்களாகும். கூடிய சீக்கிரத்தில் ஜலவிஸர்ஜனம் நின்று, சரீரம் களைத்துப்போய் விடுகிறது. கால்ராக் கண்டவர்களுக்குக் கடுமையான தாகம் ஏற்படும்; உடம்பு ஓய்ந்து விடும்; கண்கள் பஞ்சடைந்துவிடும்; கன்னங்கள் குழிந்து விடும்; தொண்டை கட்டிவிடும். சரீரத்திலுள்ள ஜலப்பிராயமான வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுவதாலேயே இந்தச் சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. ரத்தத்திலுள்ள ஜலமும் போய் விடுகிறது. இதனால் நாடி அடித்துக் கொள்ளுவது தெரிவதில்லை. மூத்திரப் பையிலிருந்து மூத்திரம் வெளிப்படுவதும் நின்று விடுகிறது.

வாந்தியும் மலமும் அரிசிக் கஞ்சியைப் போலிருக்கும். சிகிச்சை செய்யாத கேஸ்கள் தேறுவதில்லை.

காலரா வாராமல் எவ்விதம் தடுத்துக் கொள்ளுவது?

உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் உட்காராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். ஈக்களை ஒழித்து விடுங்கள்.

உஷ்ண ஜலத்தையே பருகுங்கள்; புதிதாகப் பக்குவம் செய்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களையே புசியுங்கள்.

பாகம் செய்யப்படாத பச்சைப் பதார்த்தங்களையும், அஜீரணத்தை உண்டாக்கக் கூடிய பழைய பதார்த்தங்களையும், முக்கியமாக பிடித்து அதிக காலமான மீன்களையும் விலக்கு செய்யுங்கள்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் பானங்களும் இருந்துவரும் பாத்திரங்களை மூடிவைத்து அவைகளில் ஈக்களும் தூம்புகளும் சேராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆகாரக்கிரமத்தில் தவறிவிடாதீர்கள்.

அஜீரணத்திற்கு இடங் கொடாதீர்கள். அஜீரணம் ஏற்படின் உடனே வைத்தியருடைய யோசனையைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

கால்ரா ஏற்பட்டுவிடின் என் செய்வது?

உடனே கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்கு அறிவியுங்கள்.

பிணியாளியைச் சென்னையிலிருந்து வரும் இரண்டு ஐஸோலேஷன் ஆஸ்பத்திரிகளில் ஒன்றுக்கு அனுப்பிவிடுங்கள். அங்கு தகுந்த சிகிச்சை செய்யப்படும்.

பிணியாளியின் மலத்திலும் வாந்தியிலும் ஜாக்கிரதையாக நச்சுக்காற்ற கற்றுமருந்தைத் தெளியுங்கள். பிணியாளியின் ஆடைகளை விஷக்கொல்லி லோஷனில் நனையுங்கள். முனிசிபாலிட்டியார் இவைகளை உங்களுக்கு இலவசமாகக் கொடுப்பார்கள்.

பிணியாளியை இரவிலோ, பகலிலோ, எந்நேரத்திலோ ஐஸோலேஷன் ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துப்போக நீங்கள் 2342-ம் நம்பருக்கு டெலிபோன் செய்தால் கார்ப்பொரேஷன் ஆம்புலன்ஸ் வண்டியானது உங்களுடைய வீடுவந்து சேரும்.

கால்ராக் கொல்லி வாக்ஸைனைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு வைத்தியரின் எச்சரிக்கை.

காலராவும் அதனைத் தடுக்கும் மார்க்கமும்.

எல்லாத் தொத்துவியாதிகளிலும் காலரா மிகவும் பொல்லாதது. உஷ்ண தேசங்களில் அந்த வியாதியைக்கண்டு ஜனங்கள் பயப்படுகிறார்கள். கோடைகாலம் வந்ததும் காலராக்கிருமிகள் தங்களுடையநீண்டகாலத் தூக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்து, மழைகால மத்தியில் அதிக சுறுசுறுப்பைக் காட்டி வருகின்றனவென்று குஜரன் வாலா ஆஸ்பத்திரி உதவி சர்ஜனை டாக்டர் அமீர்சிங் சொல்லுகிறார். அந்தக் கிருமிகள் சுறுசுறுப்பாக இருந்துவருங்காலத்தில் சில இடங்களில் மனிதருடைய உயிருக்கு மிகுந்த அபாய மேற்படுகிறது.

பஞ்சாபில் சில ஜில்லாக்களில் காலரா பரவியிருக்கிறது; இன்னும் சில ஜில்லாக்களிலும் அது பரவும்போலிருக்கிறது. ஆனால் கவர்ன்மெண்டின் சிரத்தை காரணமாக ஆங்காங்குள்ள அதிகாரிகள் மிகவும் ஜாகரூகர்களாக இருந்து வருகின்றனர்.

காலராவானது தொத்தும் சக்தியுடையதாகவும், பிணியாளியின் உயிரைக்கொள்ளைகொண்டு போய்விடுவதாகவும் இருந்தபோதிலும், வெகு சுலபமாக அதனுடைய வியாபகத்தை ஒடுக்கிவிடலாம். காலராவானது காற்றினால் உண்டாகும் வியாதியல்லவென்றும், ஜலத்திலிருந்து உண்டாவதென்றும், கெட்டுப்போன தண்ணீரை ஸ்நான பானத்திற்கு உபயோகிப்பதாலேயே அது உண்டாகிறதென்றும் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தின்பேரில் நான் சொல்லியுள்ள கீழ்க்கண்ட முறைகளை அனுஷ்டித்தால் காலராவின் கொடுமையிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ளலாம்.

1. மனிதசமூகத்திற்குப் பரம வைரிகளான இந்தக் காலரா கிருமிகள் கெட்டுப்போன ஜலம், பால், அல்லது ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் வழியாக சரீரத்திற்குள் நுழைகின்றனவென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆகவே, காலரா வியாபித்து வரும் காலத்தில் ஜலத்தையும் பாலையும் காய்ச்சிக்குடியுங்கள்; புதிதாகத் தயாரித்திருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களையே புசியுங்கள். எந்த ஆகாரம் அல்லது பானமேனும் சுத்தமானதாவென்பது உங்களுக்குத் தெரிந்தாலன்றி அதை உபயோகிக்காதீர்கள்.

2. இரைப்பையிலுள்ள அன்னாசயத்திற்குரிய ஆஸிட் ரஸமானது காலராக் கிருமிகளின்வளர்ச்சிக்கு இடங்கொடுக்காதென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆகவே வெறும் வயிற்றுடன் வெளியில் செல்லாதீர்கள். ஆகாரத்தைப் புசிப்பின் அன்னாசயத்திற்குள் ரஸம் வெளிப்படுவதால், காலையில் வெளியில் செல்லுமுன் எதையேனும் சாப்பிட்டு விட்டுப்போங்கள்.

3. காலராக்காலத்தில் பேதி மருந்துகளைச் சாப்பிடாதீர்கள்; மலம் இளக்கமாக இருந்தால் தகுந்த சிகிச்சையை உடனே செய்து கொள்ளுங்கள். அஜீரணத்தையாவது, ஜீரணக் கருவிகளுக்குக் கோளாறையாவது உண்டுபண்ணக்கூடிய எந்தப் பழம் அல்லது மரக்கறியையும் சேர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

4. சரீரம் களைப்படைவதற்கு இடங்கொடுக்காதீர்கள். இரவில் அதிக நேரம் வரையில் விழித்திராதீர்கள். காலரா தொத்திவிடுமோவென்று எப்பொழுதும் பயந்து கொண்டிராதீர்கள்.

5. ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்கும் ஒரு வீட்டிலிருந்து மற்றொரு வீட்டுக்கும் ஈக்களே காலராவைக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கின்றனவென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆகவே உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஈக்கள் தீண்டாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். காலராப் பிணியாளர்களு

டைய மலத்தில் ஈக்கள் உட்கார்ந்து விட்டு அங்கிருந்து நேராக உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தத்தின்மீதுவந்து உட்கார்ந்துஅதைக் கெடுத்துவிடும்.

6. அசுசி எல்லா வியாதிகளுக்கும் காரணமென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக் கொள்ளுவதுடன், உங்களுடைய வாசஸ்தலத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

7. கால்ராப் பிணியாளருக்கு சிகிச்சை செய்வோரும், பிணியாளி யிருக்கும் வீட்டில் வசித்து வருவோரும்

(எ) ஆகாரத்தைப் புசிக்குமுன் கைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் நன்ருகச்சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

(பி) கால்ராப் பிணியாளர்கள் இருந்து வரும் அறையில் எதையும் புசிக்கக்கூடாது.

(வி) கால்ராப் பிணியாளர்கள் உபயோகித்து வரும் பாத்திரங்களை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் சுத்தம் செய்யாமல் ஒரு பொழுதும் உபயோகிக்கக் கூடாது

(டி) பிணியாளர்களின் வாந்தியையும் மலத்தையும் அலக்ஷியமாகக் கண்ட விடத்தில் கொட்டிவிடக் கூடாது. அவர்களுடைய வாந்தியிலும், மலத்திலும் பினைலை உடனே கொட்டிவிட வேண்டும்.

(இ) கால்ராப் பிணியாளர்கள் உபயோகித்துவந்த படுக்கைகளையும் ஆடைகளையும் தகுந்தபடி சூரிய வெளிச்சத்தாலோ அல்லது தண்ணீரில் கொதிக்க வைப்பதாலோ சுத்திகரிக்கும் வரை அவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.

(எப்) பொதுக் கிணற்றிலிருந்து சொந்தப் பானையில் ஜலம் இழுக்கக் கூடாது. முனிசிபல் பக்கெட்டுகளில் ஜலத்தை இழுத்துக் கொட்டும்படி கேட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

எச்சில் துப்புதல்.

(சென்னை விளம்பர சபை வெளியீடு.)

எச்சில் துப்புதலும், முக்கியமாக வீட்டுக்குள் தரையிலும், வீடுகளிலும், கச்சேரிகளிலும், காக்ஷிச் சாலைகளிலும், ரயில் வண்டிகளிலும், பட்டறைகளிலும், அதிக ஜனங்கள் சேர்ந்திருக்கும் இடங்களிலும் எச்சில் துப்புதலும் மிகவும் அசுசியாகவும், அசுகாதாரமாகவு முள்ள வழக்கமாகும்.

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரின் எச்சில் துப்பவேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களுக்குப் பிணி ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் எச்சில் துப்புவது பிறருக்கு அபாயகரமானது.

உலகில் வியாபகமாக விருந்து வரும் வியாதிகளில் க்ஷயரோகம் கொடியது. இந்தியாவில் ஏற்பட்டுவரும் 11 மரணங்களுக்கு ஒரு மரணம் க்ஷயரோகத்தால் ஏற்படுகிறது. க்ஷயரோகிகள் துப்பும் எச்சில் மூலமாகவே ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு க்ஷயரோகம் தொத்துகிறது. அந்த எச்சிலில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. எச்சில் உலர்ந்து போனதும் கிருமிகள் காற்றில் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டு இதரர்கள் காற்றைச் சுவாஸிக்கையில் அவர்களுடைய சுவாஸாஸயத்திற்குப் போய்ச்சேருகின்றன. இந்தக் காற்றை உட்கொள்ளுகிறவர்கள் திட சரீரிகளாக இருந்து வராதவரையில் அவர்களுக்கும் க்ஷய ரோகம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இவ்விதமாகத்தான் க்ஷயரோகம் வியாபகமடைகிறது.

வெளித்தோற்றத்திற்கு எவ்வித வியாதியுமில்லாதவர்களாக நீங்கள் காணப்பட்ட போதிலும், உங்களுடைய எச்சிலில் க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் இருக்கலாம். அதனுடைய சக்தி ஓங்காமல் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்கு உங்களுக்கு வலு விருப்பதால் அதனால் உங்களுக்குக் கெடுதல் ஏற்படாமலிருக்கலாம். இருந்தாலும் நீங்கள் துப்பும் எச்சலிலிருக்கும் கிருமிகள் காற்றில் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டு உங்களைப்போல் திடமாக இல்லாதவர்களுடைய சுவாஸாசயங்களில் போய்ச் சேர்ந்து அவர்களுக்கு வியாதியை உண்டு பண்ணலாம். அவர்கள் அந்த வியாதியால் இறந்து போய்விடலாம்.

நீங்கள் வீட்டில் எச்சில் துப்புவதாயின் ஒரு எச்சில் பாத்திரத்தில் துப்பவேண்டும். அந்தப் பாத்திரத்தில் ஜலமும் பினைலும் விட்டுவைக்க வேண்டும்.

நீங்கள் ரயில் வண்டியில் செல்லுகையில் எச்சில் துப்பவேண்டி யிருந்தால் ஜன்னலுக்கு வெளியே துப்ப வேண்டும். தரையில் துப்பி விடாதீர்கள். ரஸ்தா ஓரங்களிலும் சாக்கடைகளிலும் துப்பும் எச்சிலால் கெடுதி ஏற்படாது. ஏனெனில் அவைகளிலுள்ள கிருமிகளால் பிறருக்குக் கெடுதி ஏற்படுமுன் அவைகளை சூரிய வெளிச்சம் தகித்துவிடலாம்.

கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பக்கூடாதென்று ஆஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து முதலிய தேசங்களில் ரயில் வண்டிகளிலும் டிராம்கார்களிலும் விளம்பரங்களை ஒட்டியிருப்பதால் விசேஷஅனுகூலம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. முதலில் இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்கையில் ஒருவரும் இதை லக்ஷியம் செய்ய மாட்டார்களென்று பலர் நினைத்தார்கள். ஆனால் ஜனங்கள் எச்சரிக்கையடைந்து விட்டார்கள். எச்சிலிலிருந்து பரவும் வியாதிகளால் ஏற்பட்டு வந்த மரணங்களின் விகிதம் அந்த இடங்களில் குறைந்துவிட்டது.

இவ்விதமே இந்தியாவிலுள்ளவர்களுக்கும் எச்சரிக்கை செய்தால் பலனேற்படாமற் போகாது.

பல் பிரஷின் பராமரிப்பு.

பற்களைத் துலக்கிய பிறகு பல் பிரஷைச் சரியாகப் பராமரித்து வரவேண்டியது மிகவும் முக்கியமானது. படுக்கை அறைகளிலும் ஸ்நானஅறைகளிலும் பிரஷ்கள் அழுக்கடைந்து கிடப்பதைப் பார்க்கையில் பல் பிரஷால் கெடுதல் ஏற்படவில்லையா வென்ற கேள்வி எற்படுவதில் அதிசயமொன்றுமில்லை. அவைகளை அலக்ஷியமாக மூலைகளில் கிடத்திவிடுகின்றனர்; அவைகள் உபயோகத்திற்கு அருகதையற்றவைகளாகப் போன பிறகும் ஜனங்கள் அவைகளை உபயோகித்து வருகின்றனர். பற்களைத் துலக்கியதும் பிரஷை நன்றாகச் சுத்தம்செய்து, நன்றாக உதறி, சுத்தமான தளுவத்தால் துடைத்து, உலர்வதற்காக வறட்சையான இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். வாரமொரு முறை கார்பாலிக்மோஷனில் அதை முழுக்காட்ட வேண்டும்; அல்லது ஸர்ஜிகல் பார்மாலின் மாத்திரைகள் ஒரு கிராம் இருக்கும் மூடிய பெட்டிகளில் பிரஷைவைத்து வைக்கலாம்—டெண்டல் ஸயன்ஸ் ஜர்னல்.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. அக்டோபர், 1928. பகுதி 10.

பிரம்மச்சரிய வாழ்வு.

முற்கால இந்தியாவிலும் தற்கால இந்தியாவிலும்.

இந்த இதழில் சிறுவர், சிறுமிகளுடைய விவாக வயதைப்பற்றி எழுத உத்தேசித்திருந்தோம். ஆனால் அந்த மகத்தானதும், அதிக சிக்கலானதுமான பிரச்சினையில் புகுமுன் முந்தி நாம் எழுதியதற்கும் அதற்கும் இடையே விட்டுப்போயிருக்கும் ஒரு விஷயத்தைப் புகுத்தவேண்டியிருப்பதால் அந்த விஷயத்தைப்பற்றி இந்த இதழில் எழுத முடியவில்லை. விட்டுப்போயிருக்கும் அந்த விஷயமானது முற்கால இந்தியாவிலும் தற்கால இந்தியாவிலும் இருந்து வரும் பிரம்மச்சரிய வாழ்வைப்பற்றியதேயாகும். இந்தவிஷயத்தில் நாம் நுழைவதற்கும், இதைப்பற்றி பச்சையாக நாம் சில விஷயங்களைச் சொல்லுவதற்கும் நமது நேயர்களுடைய மன்னிப்பைக் கோருகிறோம். தற்காலத்தில் பிரிட்டிஷ் ஆட்சியின் கீழ் ஒவ்வொருமாணவனும் ஒரு அந்நிய பாஷையைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. சாதாரணமாக 5-வது வயதில் இந்த கல்விப்பயிற்சி ஆரம்பமாகிறது. இது அதி பால்ய காலமென்றே நாம் நினைக்கிறோம். இந்த 5-வது வயதில் படிப்பை ஆரம்பித்தாலும் பி. ஏ. பரீக்ஷையில் தேறுவதற்குள் 20-வயதாகி விடுகிறது. அதற்குப் பிறகு சட்டப்பரீக்ஷைக்கோ, அல்லது இஞ்சினீரிங் பரீக்ஷைக்கோ, அல்லது வைத்தியப் பரீக்ஷைக்கோ படிப்பதெனில் 2, 3 வருஷகாலமாகி விடுகிறது. எல்லா விஷயங்களையும் சேர்த்து யோசிக்கையில் 25 வயதுக்கு முன் மாணவர்கள் சம்பாதிக்கக்கூடிய நிலைமையை அடைவதில்லை. படிக்கும் காலத்தில் மாணவர்கள் பிரம்மச்சாரிகளாக இருந்துவர வேண்டுமென்றும், இந்தக் காலத்தில் இன்னொரு பாலினரைப் பற்றிய விஷயங்களையும், மிருக உணர்ச்சியையும், ஸ்திரீ சல்லாபத்தையும் விலக்கு செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமென்றும் எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். மாணவர்களுடைய வாழ்வில் அருமையானதாகிய இந்தக் காலத்தில் அருவருக்கத்தக்க கெட்ட பழக்கங்கள் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டு விடக்கூடும். இந்த அருவருக்கத் தக்க கெட்ட பழக்கங்களில் முஷ்டிமைதுனம் செய்வது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. இதனால் அவர்களுடைய ஆரோக்கியம் கெட்டு, சரீரத் தென்பு குறைந்து, அவர்கள் அற்ப ஆயுளுடையவர்களாகி விடுகிறார்கள். இது சம்பந்தமாக ஒரு பிரபல வைத்தியர் தெரிவித்திருக்கும் அபிப்பிராயத்தை இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குறிப்பிட விரும்புகிறோம்:—

"முஷ்டிமைதுனமாகிய அருவருக்கத்தக்க கெட்ட செய்கையைப் போல் மனித

சமூகத்திற்கு பிளேக்காவது, யுத்தமாவது, வைசூரியாவது அவ்வளவு கெடுதலை உண்டு பண்ணுவதில்லை. நாகரீகம் வாய்ந்த சமூகங்களை இது அழித்து விடுவதாக இருக்கிறது. இந்தப் பழக்கமானது அடிக்கடி அனுஷ்டிக்கப்பட்டு, தேசத்தினரின் சரீர சக்தியைக் கெடுத்து விடுகிறது."

துரதிர்ஷ்ட வசத்தினால் தற்காலக் கல்வி முறையில் இத்தகைய விஷயங்களைப் பற்றி மாணவர்களுக்கு நல்லறிவைப் புகட்டுவதற்கு எத்தகைய ஏற்பாடும் இருந்து வரவில்லை. இதன் பலனாக ஒரு ஜாதியே க்ஷீண தசையடைந்து ஆண்மைத்தனத்தை இழந்து வருகிறது.

ஆகாரக்கிரம விஷயத்திலும் மாணவர்கள் அதி ஜாக்கிரதையாக இருந்து வரவேண்டும். மிருக உணர்ச்சியை சரீரத்தில் உண்டு பண்ணத்தக்க ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அவர்கள் விலக்கு செய்ய வேண்டும். "சாமான்ய விஷயங்கள்" என்ற நூலில் டாக்டர் கெல்லாக் சொல்லுவதாவது:—

"ஆகாரக் கிரமத்தினால் எவ்விதப் பாதகமும் விளைவதில்லை யென்று சில நூலாசிரியர்கள் சொல்லி யிருப்பதைப் போல் அபத்தமானது வேறொன்றில்லை. நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திற்குத் தகுந்தபடியே நமது எண்ணங்களும் இருந்து வருகின்றன வென்று அங்க வியாபார சாஸ்திரம் போதிக்கிறது. பன்றி மாமிஸம், நுண்மையான மாவினால் செய்த ரொட்டி, அதிக புஷ்டியைக் கொடுக்கத்தக்க பஜ்ஜி, பக்ஷியங்கள், குழம்பு, ஊறுகாய் இவைகளைப் புசிப்பவர்களும், காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரைப் பானம் செய்வோரும், புகையிலையை உபயோகிப்பவரும் எவ்விதம் உயரப் பறப்பது அசாத்தியமோ அவ்விதமே அவர்களுடைய எண்ணங்களும் தூய்மையாக விருப்பது அசாத்தியம். அவர்கள் தங்களது சரீரத்தை நெறியாக வைத்துக்கொண் டிருந்தால் அபூர்வமான கார்யங்களை அவர்கள் சாதிக்கலாம். ஆனால் ஆண்டவனுடைய அனுக்கிரக மிருந்தாலன்றி அவர்களுடைய மனதானது தூய்மையாக விருக்க முடியாது."

டாக்டர் ஜோவன் என்பவரும் இதை ஆதரிப்பதோடு, "புதிய வாழ்வைப் பெறும்வழி" என்னும் நூலில் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்:—

"சரீரத்தில் உத்வேகமும் பரபரப்பும் தீவிரமாக ஏற்படுவதற்கு ஆகாரக்கிரமத்தில் ஏற்படும் தவறே முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. நமது குழந்தைகளில் ஆயிரக்கணக்கானவைகளுக்கு மிகவும் நன்றாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட ஆகாரங்களும், பன்றிக் கொழுப்பும், கோழி முட்டைகளும், அப்பங்களும், மாமிஸமும், மிளகு, உப்பு, வெல்லம், ஊறுகாய், தேத்தண்ணீர், காப்பி இவைகளும், சில குழந்தைகளுக்கு போதையைத் தரத்தக்க மதுஸாரங்களும் கொடுக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய குழந்தைகள் காமவெறி யில்லாமலிருப்பது அசாத்தியம். 5-வயதுக் குழந்தையொன்று தெய்வப் பிறவியாயினும் அதற்கு மாமிஸக் குழம்பு, தேத்தண்ணீர், காப்பி இவைகளைக் கொடுப்பின் தவறான வழியில் அதனுடைய புத்தி பிரவர்த்திக்காமலிருப்பது சாத்தியமில்லை. சுபாவமாகவே இத்தகைய தன்மையுள்ள பூவுலகக் குழந்தைகளுக்கு இவைகளைக் கொடுப்பது மிகவும் கெடுதலான தென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ?"

இக்காலத்திய மாணவர்கள் இத்தகைய கெடுதலான ஆகாரக்கிரமத்தையே அனுஷ்டிக்கிறார்கள். விவாகம் முதலியவைகளைப் பற்றியே அவர்கள் எப்பொழுதும் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். முற்கால பிரம்மச்சரிய வாழ்விலிருந்து எத்தகைய வீழ்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிற தென்பதைக் கவனியுங்கள். நவீன நாகரீகத்தில் எத்துணை கெடுதிவிளைந்திருக்கிறது? எத்துணை இடுக்கண்களை மனித சமூகத்திற்கு அது உண்டுபண்ணி யிருக்கிறது? தற்காலத்தில் சாஸ்திரப் பரீ

க்ஷைகளின் மூலமாகத் தெரிந்திருக்கும் விஷயங்களை ஒருவரும் லக்ஷியம் செய்யக் காணோம். தற்கால சாஸ்திரீயப் பரிக்ஷைக ளின் மூலமாக முற்காலத்தில் நம்மவர்க ளுக்கு ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்த நியதிகளின் விசேஷம் வெளிப்பட்டிருக்கிறது. முற் காலத்தில் பிரம்மச்சாரிகள் விவாக மன்னி யிலும், நெறிகெடாமலுமிருந்து வந்தனர். முற்காலத்தில் பூணூல் போட்டு வைக்கும் காலத்திலேயே அக்ஷராப்பியாசம் ஆரம்பிக் கப்பட்டது. மநு சொல்லியிருப்பதாவது:—

"பிராமணக் குழந்தை பிறந்த எட்டா வது வருஷத்தில் அதற்கு பூணூல் போட்டு வைக்கவேண்டும். அரசர்க ளுக்கு 11-வது வயதிலும், வைசியர்க ளுக்கு 12-வது வயதிலும் பூணூல் போட்டு வைக்கவேண்டும்."

இதிலிருந்து புராதன காலத்தில் எட்டு வயதுக்கு மேல் வித்தியாப்பியாசம் செய் விக்கப்பட்டதேயன்றி இப்பொழுது நடந்து வருவது போல் 5-வது வயதில் வித்தியாப்பி யாசம் ஆரம்பிக்கப்படவில்லை யென்று தெரி கிறது. "பிரம்மச்சாரிகள் ஆகாரவேளைகளுக் கிடையில் எதையும் சாப்பிடக்கூடா தென் றும், அளவுக்கு மிஞ்சியும் எதையும் புசித்து விடக்கூடா தென்றும்" விதிக்கப்பட்டிருந் தது. தேனையும், மாமிசத்தையும், வாசனைத் திரவியங்களையும், பூமாலைகளையும், தித்திப் பான பழரஸங்களையும், புளித்துப்போன தித்திப்புப் பதார்த்தங்களையும், தைலங் களையும், கண்களுக்கு மைகளையும், பாதர க்ஷைகளையும், குடைகளையும், துராசைக ளையும், கோபத்தையும், பேராசையையும், சங்கீதத்தையும், வேட்டை யாடுதலையும், பிறருடைய சண்டைகளில் சம்பந்தப் படுவதையும், வதந்தி கட்டி விடுவதையும், பொய் சொல்லுவதையும், ஸ்திரீகளை ஏறெ டுத்துப் பார்ப்பதையும், அவர்களைத் தீண்டுவ தையும், பிறரை அடிப்பதையும் விலக்கு செய்ய வேண்டுமென்று விதிக்கப்பட்டிருக் கிறது. அவர்கள் எப்பொழுதும் தனித் தே படுத்துறங்கவேண்டு மென்றும், தம்மு டைய விதை ஒழுக விடுகிறவர் த முடைய பிரதிக்ஞையை மீறிநடந்தவராவா ரென் றும் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நல்ல குதி ரைக் காசாரி குதிரைகளை புத்திசாலித்தன மாக அடக்கிக்கொண்டு போவது போல் புத்திசாலிகள் தங்களுடைய உணர்ச்சி பல வழிகளில் திரும்பிவிடாதபடி கட்டுக்குட் படுத்திக்கொண்டு போகவேண்டு மென்றும் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இத்தகைய புத்தி மதிகளை மநு அக்காலத்திய மாணவர்களுக் குப் போதித்திருக்கிறார். இக்காலத்திய மாணவர்கள் தங்களுடைய பால்ய உத்வேகத்தையும், ஆரோக்கியத்தை யும், புத்தியையும், ஞாபக சக்தி யையும், அழகையும், ஆண்மைத் தனத்தை யும் காப்பாற்றிக் கொண்டு அடுத்த கிரஹஸ் தாசிரம வாழ்வுக்குத் தங்களைப் பக்குவப்படுத் திக் கொள்ள வேண்டு மெனில் மேலே கண் டுள்ள புத்திமதிகளைப் பற்றி தீர்க்கமாக ஆலோசித்து, அவைகளைப் பின் பற்றும்படிக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறோம்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப் பற்றிய விவரங்கள்.

(மிஸ்டர் எச். வி. மெங்கல்)

ஜீவஸத்துப் பொருளைப் பற்றிய பிரஸ்தா பம் பத்திரிகைகளிலும், புத்தகங்களிலும் வர வர அதிகரித்து வருவதால், இந்த வார்த்தை யானது சரீரமும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்து கொள்ளுவ தற்காகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கும் புதிய வஸ்துவைக் குறிப்பிடுகிற தென்று ஜனங்கள் உணரத் தலைப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

இவ்விதப் பொதுப்படையான எண்ணத்தைப் பற்றி விவரமாக அவர்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாமலிருக்கிறது.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் ஜனங்கள் சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு அவைகளைப் பல தலைப்புகளின் கீழ் விவரித்திருக்கிறேன். ஒவ்வொருவரும் கீழேகுறிப்பிட்ட 5 ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சரீரத்தில் சேரும்படி செய்யக்கூடிய ஆகாரக் கிரமத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது நமக்கு 5 ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப் பற்றித் தெரிந்திருக்கிறது. அவைகளுக்கு ஏ, பி, ஸி, டி, இ, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்று பெயர் வழங்கி வருகிறது. நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தில் பதினாயிரத்தில் இரண்டு பாகமே இவைகள் இருந்து வருகின்றன. இவ்விதம் அவைகள் மிகவும் குறைவாக விருந்தபோதிலும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் விஷயத்தில் முக்யஸ்தானத்தை இவைகள் வகித்து வருகின்றன.

ஏதேனும் ஒருவித ஜீவஸத்துப் பொருளானது நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் வெகுகாலம்வரை சேர்ந்துவராமலிருந்தால், அந்த ஜீவஸத்துப் பொருளின் தன்மைக்குத் தகுந்தபடி சரீர, மனத் தளர்ச்சி ஏற்படும். இவ்விதமே ஒன்று அல்லது அதற்கதிகமான ஜீவஸத்துப் பொருள் போதிய அளவு ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடன் சேராமலிருந்தாலும், அல்லது அவைகள் சம்பந்தமே இல்லாமலிருந்தாலும், சரீர, மனோசக்திகள் மழுங்கும். நமது ஆகாரக் கிரமத்தில் இந்தப்பதார்த்தங்களும் சேர்ந்திருக்கும்படி செய்துகொள்வதால் மேலே குறிப்பிட்டவாறு திறமைக் குறைவு ஏற்படாமற் செய்து கொள்ளலாம்.

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

குழந்தைகளுக்கு இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அவசியமானது. இது சரீரம் கிரமமாக வளர்ந்து வரும்படி செய்வதுடன், குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாக விருந்தால் கண்களில் கோளாறு ஏற்பட்டு, வளர்ச்சி தடைப்பட்டு, சரீர ஊட்டம் குறைந்து, எதிலும் சிரத்தை மாறி, தொத்து வியாதிகளும், சுவாஸாசய சம்பந்தமான வியாதிகளும் ஏற்படுகின்றன.

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் எவெவைகளிலிருக்கிறது:—கறந்த பால், வெண்ணெய், ஏடு, வெண்ணெய்க்கட்டி, மீன் எண்ணெய், புதிதாகப் பறித்த பச்சைக் காய்கள், தக்காளிக் காய்கள், வெண் சிவப்புக் கிழங்கு, சக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பச்சைப்பட்டாணி இவைகளில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது.

பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

எந்த வயதிலும் சரீரத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும், சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளவும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அவசியம்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் ஆகாரத்தில் குறைவாக விருந்தால் பசி கெட்டு, வளர்ச்சி தடைப்பட்டு, ஜீரண சக்தி மழுங்கி, அதிஸாரம் ஏற்பட்டு, மலச்சிக்கல், பெரிபெரி முதலிய உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

இது எவெவைகளிலிருந்து கிடைக்கிறது - எல்லா பச்சைக்கறித் தழைகள், தக்காளிக் காய், கிழங்குகள், பழங்கள், கொட்டைகள். முழுதானியங்கள், புளித்தமாவின் நுரை, மிருகங்களின் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகள் இவைகளில் இது இருக்கிறது. கோழிக்குஞ்சுகளில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லை.

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் ஆகாரத்தில் குறைவாக விருந்தால் பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிதல், பற்களின் அழிவு, இரைப்பையிலும், குடலிலும் ரணம், ஜீரண சக்திக்குறைவு, ஊட்டக் குறைவு,

மியூக்கஸ் மெம்பிரேனிலிருந்து ரத்தம் வடிதல், சர்மத்தில் சிகப்பான கொப்புளங்கள் ஆகிய உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் எவெவைகளிலிருக்கிறது.—எலுமிச்சம்பழம் ஆரஞ்சுப்பழம், தக்காளிப்பழம், முட்டைக்கோஸு, பசளைக்கீரை, பச்சை அவரைக்காய், பச்சைப் பட்டாணி, முளைவிட்ட விதைகள், பசுமையான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிக்கிற மிருகங்களின் உறுப்புகள் இவைகளில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது.

டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

பால வியாதிகளையும், உலோக வஸ்துக்கள் குறைவினால் ஏற்படக்கூடிய இதர உபாதைகளையும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் தடுக்கிறது.

குழந்தையினுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாக விருந்தால் அங்கஹீனமும், எலும்பு வியாதிகளும், ரத்தமின்மையும், ஊட்டக் குறைவும் ஏற்படுகின்றன.

பெரியவர்கள் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருந்தால் பாரிச வாயு, நியூரைட்டிஸ், நீர்ரோகம், பிரைட்ஸ் வியாதி இவைகள் ஏற்படுகின்றன.

எவெவைகளில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது:—அல்டிரா வயொலெட் காந்தி சர்மத்தின் மீது படும்படி செய்துகொள்ளின் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளானது சரீரத்தில் சேர்ந்து கொள்ளுகிறது. சூரிய வெளிச்சத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளை ஆகர்ஷித்துக்கொண்டு அப்படியே அதை வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

சிலவகை மீன் எண்ணெய்கள், முட்டைக் கரு, பால் இவைகளிலும் இது இருக்கிறது. ஆனால் எப்பொழுதும் இது இருப்பதில்லை. இயல்புக்கு விரோதமான காந்தியிலிருந்து தான் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும்.

இ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

இருபாலினருக்கும் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படாமல் இது தடுக்கின்றது.

எவெவைகளில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கிறது.—ஒருவகை முட்டைக் கோஸு, முழுக் கோதுமை, மாமிஸம், ஏராளமான பால், காயவைத்த ஆல்பாலா புல் இவைகளில் இது இருக்கிறது.

மேலே குறிப்பிட்ட விவரங்களிலிருந்து இந்தியாவில் வசிப்பவர்கள் பச்சை இலைக்கறிகளைப் பச்சையாகவும், வேகவைத்தும் புசிப்பதும், கிடைக்கக்கூடிய பழங்களைப் பச்சையாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதும், பால், தயிர், புதிய வெண்ணெய், கொட்டைகள், கோதுமை ரொட்டி இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதுமே சரியான ஆகாரக் கிரமமென்று ஏற்படுகிறது.

ஊட்டப் பொருள்கள் சரீரத்தில் பிரவிச் சேரும்படி செய்து கொள்ளுவதற்காக மாமிஸ பக்ஷிணிகளல்லாதவர்கள் மேலே கண்டவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் ஐவகை ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சரீரத்தில் சேருவதோடு, சரீரத்திற்கு அவசியமான 16 வகை உலோக உப்புக்களும், வளரும் குழந்தைகளுக்கு அவசியமான புரோடீனும் சேருகின்றன. சரீரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுப்பதற்கு அவசியமான கார்போஹைடிரேட்டும் கொழுப்புகளும் சேருகின்றன.

இந்தியாவில் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வரும் ஆகாரக் கிரமமானது இந்த ஊட்டத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து வைக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

பிரான்ஸ்பி வில்லியம்ஸும் ஆரோக்கிய வாழ்வும்

எவ்விதம் பிரபல நடிகர் சரீரத்தைத் திடமாக வைத்துக் கொள்ளுகிறார்?

"நான் எவ்விதம் என்னுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளு கிறேன்?" என்று மிஸ்டர் பிரான்ஸ்பரி வில்லியம்ஸ் நமது பிரதிநிதியிடம் தெரிவித்தார். "நான் ஒருவிதமான முறையையும் அனுஷ்டிக்காததுதான் என்னுடைய வழி. ஆனால் என்னுடைய சக்திக்குட்பட்டு நான் செய்யவிரும்பும் காரியங்களைச் செய் கிறேன்.

"ஆனால் நான் என்னுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்காக எந்த விதியையேனும் நான் பின்பற்றுவதாயின் அந்த வழி என்னவெனில், சிந்தனை விஷயத்தைத் தவிர மற்றவைகளில் நான் மிகவும் அடக்கமாக இருந்து வருகிறேன். எந்த விஷயத்தைப் பற்றியும் நீங்கள் தீர்க்கமாகவும் ஆழ்ந்தும் ஆலோசிக்கலாம். நீங்கள் எவ்விதப் புனர் ஜனனத்தை எடுக்கலாமென்ற விஷயத்தைப் பற்றியும் சொப்பனங்களைக் கண்டு கொண்டு உங்களுடைய மூளையானது சுறுசுறுப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருந்து வரும்படி செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் உங்களுடைய சரீரம் சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் எவ்வித சிக்கலுக்கும் இடங் கொடுக்காதீர்கள்.

"நவீன காலவாழ்வில் எதையும் வளர்த்தி வளர்த்திப் பேசுவது பெரிய சாபக்கேடாக இருக்கிறது. நமது வித்தைகள், நமது கிரந்தங்கள், நமது விளையாட்டுகள் இவைகள் விஷயத்தில் நாம் அதிக சிரமப்படு கிறோம். ஏற்பாடான விளையாட்டுகள் பல இருந்து வருவதால், நாம் பெரும்பாகம் பார்வையாளராகி விடுகிறோம். இவ்விதம் பார்வையாளராகி விடும் வழக்கம் அதிகரிப்பதற்குத் தகுந்தபடி, அவைகளில் ஈடுபடும் வழக்கம் விட்டுப்போய் விடுகிறது. ஒருவர் ரக்கர் விளையாடினால், பந்துகளை அவர் உதைப்பதை ஆயிரம் பேர்கள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு விளையாட்டு சம்பந்தமாகவும் இவ்விதமே நடைபெறுகிறது.

"இதைப்பற்றி அதிகமாக நினைக்காமலிருப்பதே நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு வழி யென்று நான் நினைக்கிறேன். நான் இராக் கிளப்புகளுக்குப் போவதில்லை. எப்பொழுதும் இயற்கையான சிரம பரிகாரத்தை நான் செய்து கொள்ளு கிறேன்.

"குறிப்பிட்ட சில நேரங்களில் சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டால், வேலைத் தொந்திரவு, கவலை, இவைகள் ஏற்படும் காலத்தில் சரீரத்திற்கு வேண்டிய சக்தி சேகரித்து வைக்கப்படும். இவ்விதம் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்வதற்கு கிலிப்தமாக ஒரு காலத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வது அதிகப் பலனைத்தரும். தினம் அரை மணி நேரம் ஒரு இருட்டறையில் படுத்துக்கொண்டு விடுவதைக் கிலிப்தமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கிறேன். தூங்காவிடினும் நான் கவலைப்படுவதில்லை இதைப்பற்றிப் பிரஸ்தாபிக்கையில் ஒரு விஷயத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்ள நான் விரும்புகிறேன். பலர் தூக்கமில்லாமற் போய்விடுவதைப்பற்றி வீணே கவலைப்படாமலிருந்தால் அவர்களுக்கு நல்ல தூக்கம்வரும். தூக்கமில்லாமற் போய்விடுமே யென்ற பயமே நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டு பண்ணி, அவர்களுக்குத் தூக்கம் வராமற் செய்து விடுகிறது. நமது மூளையானது அதிக சக்தியுடையது. எவ்வளவு கஷ்டத்தையும் அது சமாளித்துக்கொண்டு கிளம்பி விடும். மனிதர்களுக்கு ஆண்டவன் மூளையை ஏற்படுத்துகையில் அதிக சிரமம் அதற்கு ஏற்படக்கூடுமென்பதை அறிந்தே அது வலுவாக இருக்கும்படி செய்திருக்கிறார். பரபரப்பு மிகுந்திருக்கும் இந்த நவீன காலத்திலும் சித்தப் பிரமையின்றி லக்ஷக் கணக்



(பிரபல நடிகர் மிஸ்டர் பிரான்ஸ்பி வில்லியம்ஸ்.)

கானவர்கள், 60, 70 வயதுவரை ஜீவித்திருப்பதைக் கவனியுங்கள். இதிலிருந்து மூளையானது நுட்பமான உறுப்பாயினும் அது அதிக வலுவுடைய தென்பது வெளிப்படுகிறது.

ரொட்டியும் தேனும்

"இனி சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளும் விஷயத்திற்கு வருகிறேன். ரொட்டியையே ஏக தேச ஆகாரமாகச் சாப்பிடுவதில் நான் அதிக நம்பிக்கை யுடையவன். பழங்களிலும் எனக்கு அதிக நம்பிக்கையுண்டு. நான் பழங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறேன். தேனானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய ஆகாரப்பதார்த்தமாக இருக்கிறது. காலை ஆகாரத்துடனும் இதர ஆகார வேளைகளிலும் ஜனங்கள் அதை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளாததைக்கண்டு நான் ஆச்சரியப்படுகிறேன்.

உலவச் செல்லுதல்.

"நான் அதிக தூரம் நடந்து செல்லுகிறேன். மோட்டாரில் செல்லுதல் அல்லது ஆகாய விமானத்தில் செல்லுதல் இவைகளைப் போல் நடந்து செல்லுவதும் டாம்பீகமான காரியமெனக் கருதப்படின், பலர் அதை அனுஷ்டிப்பார்கள். நடந்து செல்லுவது முட்டாள்தனமான தென்றும் அதனால் எவ்விதப் பிரயோஜனமுமில்லை யென்றும் சிலர் நினைக்கிறார்கள். நடை கிளப்புகள் அதிகம் ஏற்பட்டு, பத்திரிகைகளும் இவ் விஷயத்தில் அதிக சிரத்தைஎடுத்துக்கொண்டால் அதிக அனுகூலமேற்படும். இந்த வியாயாமத்தை சிறுவர், பெரியோர் என்ற வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் சுலபமாகவும், எவ்விதச் செலவன்னியிலும் செய்யலாம்.

"ஜலம் கூட அது சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடியது. ஆகையால் அது விஷயத்தில் நாம் அலக்ஷியமாக இருந்து வருகிறோம். நான் தினம் அதிக ஜலத்தைக் குடிக்கிறேன். வாயு உபாதைகள் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதற்கு அது தகுந்த உபாயமாகும். போதையைத் தரத்தக்க மதுஸாரங்களைக் வெகுக்குறைவாகவே உபயோகிக்கவேண்டும். பகலில் அதை உபயோகிக்கக் கூடாது. இரவில் என்னுடைய வேலை முடிந்ததும் சிறிது விஸ்கி கலந்த ஸோடாவைக் குடித்துவிட்டு, விகார் குடிக்கிறேன். நான் சிகரட்டும் குடிக்கிறேன். ஆனல் அந்தப் புகையை ஒருக்காலும் உள்ளே குடிப்பதில்லை. புகையை உள்ளே குடிக்காமல் பலர் புகை பிடிக்க முடியாமலிருப்பது வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது. ஆனல் இது பழக்கங் காரண மென்றே நினைக்கிறேன். எனினும் இது அபாயகரமான வழக்கம்.

"ஆனல் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு சரீர, மனேசக்திகள் ஒன்று சேர்ந்து வேலை செய்ய வேண்டும். என்னுடைய மூளைக்கு நான் எப்பொழுதும் வேலை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். உயிர் வாழ்வைப் பற்றியும், வித்தைகளைப் பற்றியும் தினந்தோறும் ஏதேனும் தெரிந்து கொள்ள நான் முயற்சி செய்கிறேன். நான் சரீர ஆரோக்கியத்திற்காக ரஜா எடுத்துக் கொள்ளும் காலத்தைத் தவிர மற்ற வேளைகளில் நான் சோம்பேறியாக இருப்பதில்லை.

"நான் ஆழ்ந்து சுவாஸித்தும், மருந்துகளை விலக்கியும் வருகிறேன். வியாதி வந்த பிறகு சொஸ்தம் செய்து கொள்ளுவதைக் காட்டிலும் வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதே மேலானதென்ற புராதன தர்மத்தை நான் அனுஷ்டித்து வருகிறேன்.

"என்னுடைய வேலைக்காக என்னுடைய தொண்டையை நான் எப்பொழுதும் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. ஆனல் அதற்காக நான் எந்த மருந்தையும் உபயோகிப்பதில்லை. என்னுடைய தொண்டை கட்டிக்கொண்டு விடாமலிருப்பதற்காகக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து, வாயில் ஔஷதத்தை விட்டுக்கொப்புளிக்கிறேன். சரியானபடி தொனியிருக்கும்படி செய்துகொள்ளக் கூடிய முறையை அனுஷ்டிப்பதால் தொண்டை எப்பொழுதும் நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கும்படி செய்து கொள்ளலாம்.

"அடக்கமான வாழ்வை நடத்தி வரவேண்டிய அவசியத்தை நான் வற்புறுத்த விரும்புகிறேன். வைத்தியர்களைவிட தினம் நான்கு வேளை சாப்பிடும் வழக்கமானது அதிக ஸ்திரீ, புருஷர்களைக் கொன்று வருகிறதென்று நான் நினைக்கிறேன். வளர்ந்து கொண்டு வரும் சிறுவர் சிறுமிகள் தனிக் கோஷ்டியினராவர். ஆனல் மனிதர்கள் வளர்ந்து சரீரக்கட்டை அடைந்த பிறகு, சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதற்கு வேண்டிய அளவு அவர்கள் புசித்தால் போதுமானது. அதற்கு அதிகமாக எவ்வளவு புசித்தாலும் அது சரீரத்திற்குக் கெடுதலானது."

மிஸ்டர் பிரான்ஸ்பரி வில்லியம்ஸ் யுவப் பருவத்தைக் கடந்துவிட்ட போதிலும், 20 வயதுப் பையனைப்போலவே சுறுசுறுப்பாக இருந்து வருகிறார். அவரைப் பார்த்தால் என்றென்றும் யுவப் பருவத்தினராகவே அவர் இருந்து வருவாரோவென்ற எண்ணம் ஏற்படக்கூடியதாக இருக்கிறது. அவருடைய அபூர்வமான உத்வேகமும் அவருடைய சாமர்த்தியமும் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவர் அனுஷ்டித்துவரும் அபூர்வ முறைகளின் பலனேயாகும்.—ஹெல்த் அண்ட் எபிஷியன்ஸி.

சுத்தமான காற்றும் காற்ரோட்டமும்.

நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு சுத்தமான காற்று அவசியம். அது செலவில்லாமல் கிடைக்கும்.

நம்முடைய அறைகளிலும் வீடுகளிலும் சுத்தமான காற்று உலவினின் வியாதிகள் தலையெடுக்கா.

க்ஷயரோகம், ரத்த மின்மை, தலைவலி, சக்தியின்மை முதலிய உபாதைகள் காற்ரோட்டமில்லாம லிருக்கும் இடங்களில் வசித்து வருவோருக்கே ஏற்படுகிறது.

மனிதர்களும், மிருகங்களும் விடும் காற்ருனது கெடுதலானது. விழித்துக்கொண்டிருக்கையிலும், தூங்கிக்கொண் டிருக்கையிலும் இத்தகைய கெட்ட காற்று வெளிப்படுகிறது.

புகைப் போக்கிகள், மெழுகுவர்த்திகள் இவைகளிலிருந்து எழும்பும் காற்றும் கெடுதலானது.

நமது அறைகளிலும், வீடுகளிலும், உலவி வரும் கெட்ட காற்றைப் போக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய வீட்டு ஜன்னல்களை மேல் புறத்தில் திறந்து வைப்பதன் மூலமாக வீட்டுக் கிருமிகள் வெளியேறிவிடுவதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் கற்பித்துக் கொடுங்கள்.

1. ஆகையால் படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களின் மேல்பாகம் இராக்கால முழுவதும் திறந்திருக்க வேண்டும்.

2. பகல் காலத்தில் தங்கியிருக்கும் அறைகளின் ஜன்னல்களின் மேல்பாகம் பகற்காலம் முழுவதும் திறந்திருக்கவேண்டும்.

3. மனிதர்கள் பகலில் வசித்தும் இரவில் உறங்கியும் வரும் அறைகளின் ஜன்னல்கள் இரவும் பகலும் திறந்திருக்கவேண்டும்.

4. வாதா வரணத்திற்குத் தகுந்தபடி எந்த அளவு ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுவதென்பதை முடிவு செய்து கொள்ளவேண்டும்.

5. மாடிப்படி ஜன்னல்களை எப்பொழுதும் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய அறைகளின் ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் தினம் பலதடவைகள் திறந்து வைப்பதன் மூலமாக உங்களுடைய அறைகளிலுள்ள கெட்ட காற்றை வெளிக் காற்று அடித்துக்கொண்டு போய்விடும்படி செய்து வாருங்கள்.

திறந்த வெளிகளில் படுத்துத்தூங்குவதால் குருப்புகளுக்கு எவ்வித சிரமமும் ஏற்படுவதில்லை. திறந்த வெளிகளில் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் கற்பிப்பதை அவர்கள் விரும்புவதுடன், அவர்கள் திடசரீரிகளாகவு மாகிருர்கள். க்ஷயரோகிகளும் திறந்த வெளிகளில் வசிப்பதால் குணமடைகிருர்கள். எல்லாம் வழக்கத்தைப் பொறுத்தது. வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அதை விட்டு விடாமலிருங்கள்.—சிசுசம்ரக்ஷண லீக்வெளியீடு.

ஸன்னிபாத ஜ்வரமும் அதிசாரமும்.

எவ்விதம் தடுத்துக் கொள்வது?

(சென்னை விளம்பரசபை வெளியீடு.)

எண்டரிக் (ஸன்னிபாத) ஜுரமும், அதிசாரமுங் காலராவைப்போல ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்தக்கூடிய வியாதிகள். இந்தியாவில் பல மரணங்களுக்கு இவ்விரு வியாதிகளும் காரணங்களாக இருக்கின்றன. இந்த வியாதிகளிலிருந்து தேறி

யவர்கள் வெகுகாலம் வரையிலோ, அல்லது ஆயுள்காலம் வரையிலோ பூர்வ ஸ்திதியை அடைவதில்லை. ஒவ்வொரு வியாதியும் நுண்ணிய கிருமிகளால் ஏற்படுகின்றன. இந்த வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறவர்களுடைய மலத்திலும் மூத்திரத்திலும் இந்தக் கிருமிகள் ஏராளமாக இருந்து வருகின்றன. தவிரவும், வெளிப்பார்வைக்கு ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதுபோல் காணப்படும் பலருடைய சரீரத்திலும் இந்தக் கிருமிகள் இருந்து வருகின்றன. இவர்கள் தங்களுடைய மலத்தின் மூலமாகக் கிருமிகளை வெளிப்படுத்துவதால், சமூகத்தினருக்கு இவர்கள் மிகுந்த அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்கள் ஸன்னிபாத ஜுரம் அல்லது அதிசார நோயைச் சுமந்து செல்லுகிறவர்களென்று கருதப்படுகிறார்கள்.

காலரா பரவுவதுபோலவே ஸன்னிபாத ஜுரமும், அதிஸாரமும் பரவுகின்றன. காலராவைத் தடுத்துக் கொள்ளுவதற்காக அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொள்ளுவதால் இவ்விரு வியாதிகளும் பீடிக்காமல் செய்து கொள்ளலாம்.

ஜலாதாரங்களில் தொத்து வியாதிகள் சம்பந்தமான வஸ்துக்கள் சம்பந்தப்பட்டதாலேயே அனேக தொத்து வியாதிகள் பரவியிருக்கின்றன. அவ்விதம் கெட்டுப்போன ஜலத்தைப் பானம் செய்தோ, அல்லது பாலுடன் சேர்த்தோ, அல்லது சமையல் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உபயோகித்தோ, அல்லது பழங்கள், பாகம் செய்யப்படாத பச்சைக்கறிகள் இவைகளைச் சுத்தம் செய்தோ வியாதி சரீரத்தில் சேருகிறது. முத்துச்சிப்பி எடுக்கும் இடத்தில் சாக்கடை ஜலம் போய் விழின், அவைகளின் மூலமாகவும் வியாதி ஏற்படலாம். ஈக்களும், ஓளவு தும்புகளும் தொத்துவியாதிகள் வியாபகமடையும்படி செய்கின்றன. எல்லா ஈக்களும் மனிதர்களுடைய மலத்தைத் தின்று அதிலுள்ள கிருமிகளைக் கால்களிலும், குடல்களிலும் சுமந்து செல்லுகின்றன. அவைகள் பிறகு நமது சமையல் பாத்திரங்களிலோ அல்லது ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலோ உட்கார்ந்தோ, அல்லது பாலில் விழுந்தோ ஏராளமான கிருமிகளை அவைகளில் சேர்த்து விடுகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் அவைகளுக்கு அனுகூலமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சேரும்பொழுது ஏராளமாகப் பெருகி விடுகின்றன. ஒரு கிருமி சில மணி நேரங்களில் லக்ஷக்கணக்கான கிருமிகளாக மாறிவிடக்கூடும். கிருமிகள் பெருகுவதற்கு சவுகரியமான இடமாக தும்பு இருந்து வருகிறது.

இத்தியாதி விஷயங்களிலிருந்து பிணியாளர்களிடமிருந்து பிறருக்கு வியாதிகள் தொத்தாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு அடியிற்கண்டவிதிகளை அனுஷ்டிக்கவேண்டியது அவசியமாகிறது:—

1. பிணியாளர்களுடைய மலத்தை எரித்துவிடவேண்டும்; அல்லது அதற்கு இரட்டிப்பு மடங்கு பினைல்லோஷனுடன் அதனைச் சேர்த்து 2-மணி நேரமாவது அப்படியே வைத்துவைக்கவேண்டும்.

2 பிணியாளிகள் உபயோகித்த துணிகள், படுக்கை, பாத்திரங்கள் இவைகளை பினைல் லோஷனில் நனைக்கவேண்டும்; அல்லது அவைகளை ஜலத்தில் கொதிக்கவைக்கவேண்டும். தலையணைக்குள்ளிருக்கும் பஞ்சு முதலியவைகளை நனைக்க முடியாவிடில் அவைகளை ஒருநாள் முழுவதும் வெய்யிலில் போட்டுவைக்கவேண்டும்.

3. பிணியாளிக்கு சிஸ்ருஷை செய்கிறவர்கள் பிணியாளியின் அறையைவிட்டு வெளிப்படுமுன் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

4. பிணியாளிகளை ஈக்கள் தீண்டாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எல்லா வீடுகளிலும் எக்காலத்திலும் அடியிற்கண்ட முறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்;—

1. குடி ஜலத்தையும், பாலையும் நன்ருகக் காய்ச்சி, பிறகு அவைகளை ஈக்கள் தீண்டாமல் பாதுகாக்கவேண்டும்.

2. ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்வோரும், அவைகளைத்தீண்டுவோரும் அவைகளைத் தொடுமுன் கைகளை நன்ருகச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்த பிறகும் அவைகளை மேஜைகளில் பரிமாறும் பொழுதும் ஈக்கள் அவைகளைத் தீண்டாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

3. லெட்டூஸ் முதலியவைகளை வேகவைத்தே சாப்பிடவேண்டும். பாகம் செய்யாமல் அவைகளைப் புசிப்பதாயின் கொதிக்க வைத்த ஜலத்தில் அவைகளைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சாப்பிடும் பொழுது காம்புகளுள்ள பழங்களைத் தாராளமாகப் புசிக்கலாம்.

எல்லாப் பாத்திரங்களையும் வெந்நீரை விட்டுக் கழுவி ஈக்கள் தீண்டாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். ஈக்கள் உட்கார்ந்த தேயிலைக் கோப்பைகள் மூலமாக வியாதிகள் பரவிவிடும். பாத்திரங்களைத் துடைக்கும் துணிகளையும் நன்ருக வெந்நீரில் போட்டு அலச வேண்டும். இவைகளுடன் சரீர சுகாதார சம்பந்தமாக பின்கண்ட முறைகளையும் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

ஒரு வேளை ஆகாரத்தைப் புசித்து ஆறு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு அடுத்த வேளை ஆகாரத்தைப் புசிக்க வேண்டும். ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கடித்துச்சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவரின் இரைப்பையானது ஆரோக்கியமான ஸ்திதியிலிருந்து வருவதுடன் ஒரு வேளை ஆகாரபதார்த்தங்களுடன் கிருமிகள் சேர்ந்துவிட்டாலும் அவைகளை அழித்துவிடும். ஆகாரத்தை அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்தாலும், மிதமிஞ்சி மது ஸாரங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டாலும் ஸன்னிபாத ஜுரம், அதிஸாரம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும்.

2. பற்களையும் ஈறுகளையும் தினந்தோறும் நன்ருகச் சுத்தம் செய்து அவைகளை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்திருக்க வேண்டும். அவசியமாளுல் பற்களுக்குச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

3. ஸன்னிபாத ஜுரமாவது, அதிசாரமாவது வியாபகமாக இருந்து வந்தால் அந்த வியாதிகள் பீடிக்காம லிருப்பதற்காக வைத்தியராவது சுகாதார அதிகாரியாவது இன்னுகுலேஷன் செய்துகொள்ளும்படி சொல்லும் போது இன்னுகுலேஷன் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தாய்மார்களுக்குச் சில குறிப்புகள்.

தூம்பு எப்பொழுதும் வீட்டுக்குள் புகுந்துகொண்டிருக்கிறது.

காற்றிலிருந்து :—கர்ப்புரத்தின் காற்றில் தூம்பு நிறைந்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு சாமான் மீதும் தூம்பு படிந்துகொண்டிருக்கிறது.

பூமியிலிருந்து :—சரீரத்திற்கு வியாதியை உண்டுபண்ணும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத கிருமிகள் குப்பை மேடுகளிலும், சாக்கடைகளிலும், சாக்கடைத் தொட்டிகளிலும் உற்பத்தி யாகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கும் ஈரமண்ணுனது குடும்பத்தார் அணிந்துகொள்ளும் பூட்ஸ்கள் மூலமாய் வீடுவந்து சேருகிறது. மண் கரைந்துவிடுகையில் தூம்பு பறந்துவிடுகிறது.

வியாதிக் கிருமிகள் சிறிய ஆகாயக் கப்பல்கள் போல் தூம்புகளின்மீது சவாரி செய்துகொண்டிருக்கின்றன.

தும்புள்ள இடத்தில் அபாயம் இருக்கிறது.



இம்மாதிரி குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டுதல் தப்பான மார்க்கம்.

தரையில் தவழ்ந்து செல்லும் குழந்தைக்கு அபாயம் ஏற்படும்.

அறையில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைக்கு அபாயம் ஏற்படும்.

குடும்பத்தினர் ஒவ்வொருவருக்கும் அபாயம் ஏற்படும்.

பாத்திரத்திலுள்ள பாலிலாவது, தட்டிலுள்ள ஆகாரத்திலாவது தும்பு படிகையில், அதனுடன் கிருமிகள் சேருகின்றன.

சில சமயங்களில் விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. உங்களுடைய சரீரத்தில் எங்கேனும் வெட்டுக்காயம் ஏற்படலாம், அல்லது எந்த இடத்திலேனும் சிராய்த்துவிடலாம். அந்த ரணத்தில் தும்புசேர்ந்துவிடின், கிருமிகளும் சேர்ந்துவிடும். அவ்விதம் சேர்ந்துவிடும் ரணம் சரியாக ஆறாது.

வீட்டிலிருந்து தும்பை வெருட்டுங்கள்.

கையில் ஜலத்தொட்டியை வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கோபமுள்ள ஸ்திரீயின் முன் தும்பு நிற்கமுடியாது. விளக்கும் துடைப்பத்தைக் கண்டு அது மூர்ச்சித்துப் போய்விடும். சோப்பானது அதற்கு மயக்கத்தை உண்டுபண்ணும். ஸோப்பு ஜலமானது தும்பை அடித்துக் கொண்டு போய் விடுகிறது.

ஒவ்வொரு ஜலத்தொட்டியையும் ஜாடியையும் கெட்டியாக மூடிவைத்தால், பால், ரொட்டி, வெண்ணெய், மாமிசம், ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் இவைகளை நன்றாக மூடிவைத்தால், தரையையும், சுவர்களையும், மரசாமான்களையும், திரைகளையும், வீட்டிலுள்ள இதர சாமான்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால், கிருமிகள் எவ்விதக் கெடுதியையும் செய்யமுடியாமற் போய்விடுகிறது.

ஆகவே, தாய்மார்களே, குழாயிடம் திரும்பி, ஸோப்பை வைத்துக்கொண்டு வேலை செய்யுங்கள்.—ஹெல்த் அண்ட் கிளென்லினெஸ் கவுன்ஸில் வெளியீடு.

ஆரஞ்சு நல்லபழம்.

ஆரஞ்சுபழமானது வாய்க்கு இன்பகரமானதான பழமாக இருப்பதுடன், ரோக நிவாரண சக்தியும் அதற்கு இருந்துவருகிறது.

டாக்டர் ஸெலெஸுக் என்பவர் ஆரஞ்சுப் பழரஸமானது பெரி என்னும் வியாதிக்குத் தகுந்த ஔஷதமென்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார். அதை முட்டைக்கருவுடன் கலந்துகொடுப்பது குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆகாரமாகும் (பிராக்டிக்கல் மெடிஸின், அக்டோபர் 1927).

இப்பொழுது ஆரஞ்சுபழமானது எலும்புகளை வளர்க்கிறதென்று ரஸாயன சாஸ்திரப் பரீக்ஷையின் மூலமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்துடன் ஆரஞ்சையும் சேர்த்துக்கொடுத்தால் எலும்புகள் நன்றாக அமைகின்றனவென்று பரீக்ஷைகள் மூலமாகத் தெரியவந்திருக்கிறது. பல தாய்மார்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு தினந்தோறும் ஆரஞ்சுபழ ரஸத்தைக் கொடுத்துவருகிறார்கள். முந்தின

தலைமுறைப் பையன்கள் ஆவலுடன் விரும்பிய ஆரஞ்சுபழங்கள் பிற்காலத்தில் மனிதர்களாவோருடைய எலும்புகள் நன்ருக அமைவதற்கு உதவிசெய்யும். ஆரஞ்சுபழத்தைச் சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு ஆரஞ்சுபழரஸத்தைக் கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கிடைப்பதைவிட அதிகக் கால்ஷியம் கிடைக்கும். ஆரஞ்சுபழத்தில் இருந்துவரும் ஜீவஸத்துப் பொருளானது இதர ஆகாரப்பார்த்தங்களில் அடங்கியிருக்கும் வஸ்துக்களால் சரீரம் அனுகூலமடையும்படி செய்கிறது.—ஹோம் அண்டு ஹோமியோபதி.

பசி.

சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும்படி செய்துகொள்ளுவதற்கு முக்கியமாக பசி எடுக்கும்போதே சாப்பிடவேண்டும். பசி எடுத்தபிறகு சாப்பிடின், ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் நன்ருக ஜீரணமாகி சரீரத்திலும் ஒட்டும். பசியில்லாதபொழுது ஆகாரத்தைப் புசிப்பின், அது புளித்து, விஷமாகி விடும். நல்ல பசி யென்பதன் அர்த்தமென்னவென்பதைத் தெரிந்து சொல்லுவதற்காக காலை ஆகாரத்தைப் புசிக்காமல் காலை முழுவதும் தோட்டங்களில் வேலைசெய்தோ அல்லது கோல்ப் விளையாடியோ பொழுதைப் போக்கி, பிறகு அரைமணி நேரம் ஆசுவாஸம் செய்துகொள்ளின் பிறகு நல்ல பசி எடுப்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு வேளை உண்டு ஆறுமணி நேரத்திற்குள் ஆகாரத்தைப் புசிப்பவர்களுக்கு பசி என்பது என்னவென்பது தெரியாது. ஒருவர் தினம் மூன்றுவேளை புசிப்பதாயின் காலையில் 8-மணிக்கும் மத்தியானம் 2 மணிக்கும் இரவு 8 மணிக்கும் புசித்து இரா ஆகாரம் நன்ருக ஜீரணமான பிறகு பாதிராத்திரியில் உறங்கச் செல்லவேண்டும். மத்தியானம் ஒரு வேளையும் இரவு 6 மணிக்குமாக இரண்டுவேளையே ஆகாரத்தைப் புசிப்பது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும். இந்த முறையை அனுஷ்டிக்கிறவர்கள் இரவில் சீக்கிரமாக உறங்கச்செல்லலாம்.

ஆகாரத்தைப் புசித்தல்.

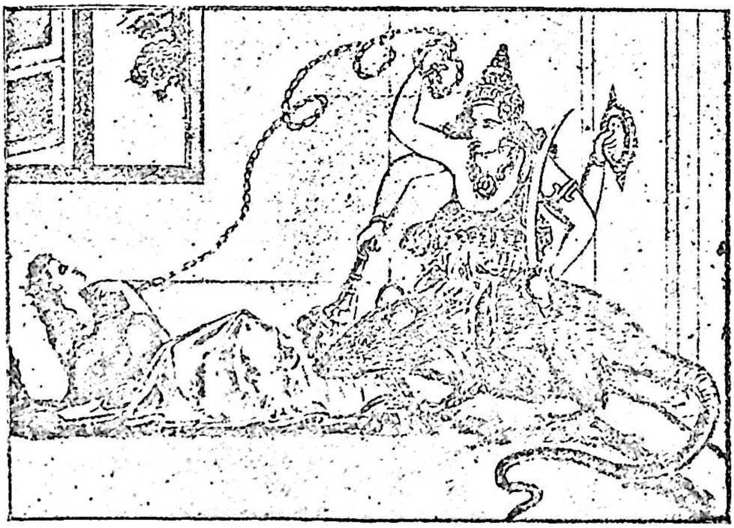
ஆகார வேளைக்களுக்கிடையில் சாப்பிடுவதால் பசி எடுக்காமற் போய் அசல் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்வதற்கு வேண்டிய ஜீரணரஸமானது உற்பத்தியாகாமற் போய்விடுவதால், ஆகாரவேளைகளுக்கிடையில் புசிக்கும் வழக்கத்தை விட்டுவிடவேண்டும். இடைவேளையில் தேத்தண்ணீர் பருகுவதாயின் அதனுடன் வேறு எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

பசியில்லாதபோது சாப்பிடாதீர்கள். பசியில்லாவிடில், ஆகாரத்தை உபயோகித்துக் கொள்ளக்கூடிய நிலைமையில் சரீரம் இருந்துவரவில்லையென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சரீரம் வலுவடைய வேண்டுமென்ருவது, அல்லது வலு அல்லது பளு குறைந்து விடப்போகிறதே யென்பதற்காகவது ஆகாரத்தைப் புசிக்காதீர்கள். உங்களுடைய சரீரம் அசௌகரியமாக இருக்கும்பொழுது எவரையும் திருப்தி செய்வதற்காக ஆகாரத்தைப் புசிக்காதீர்கள். களைத்துப் போயிருக்கும் சமயத்தில் ஆகாரத்தைப் புசிக்காதீர்கள். முந்தின ஆகாரத்திற்குப் பிறகு சரீரமும், மனமும் நிம்மதியாக இருந்தாலன்றி ஆகாரத்தைப் புசிக்காதீர்கள்.

பிளேக்.

எதனால் உண்டாகிறது?

பிளேக்என்பது முக்கியமாக எலிகளினாலேயே உண்டாகிறது. முதலில் எலிகளுக்குப் பிளேக்கண்டு அவைஇறக்கஆரம்பிக்கின்றன. எலிகளின்மீது சிறிய ஈக்கள் உட்கார்ந்து, பிளேக் கிருமிகள் சேர்ந்துள்ள அவைகளின் ரத்தத்தைக் குடித்து ஜீவித்து வருகின்றன. எலி இறந்து போய்விட்டதும், அதன் மேலிருந்த ஈக்கள் அதைவிட்டு மனிதர்களிடத்தில் வந்து அவர்களைக் கடித்து, அவர்களுக்குப் பிளேக் உண்டாகும்படி செய்கின்றன.



[பிளேக் தெய்வமானது எலி வாகனத்தின்மீது வீற்றிருந்து, கொழுத்த மனிதர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போகிறது.]

பிளேக்கை எவ்விதம் தடுப்பது?

உங்களுடைய வீடுகளுக்குள் எலிகள் நுழைய இடங்கொடுக்காதிர்கள். உங்களுடைய வீட்டிலும், வீட்டைச்சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் குப்பைகளும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் இல்லாமல் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். இவைகள் இருந்தவரின் எலிகள் அங்கு வந்து சேர்ந்துவிடும். ஆகாரதானியங்களிடத்தில் எலிகள் வர முடியாதபடி அவைகளை ஜாக்கிரதையாகச் சேமித்துவையுங்கள். தினந்தோறும் பொறிவைத்து எலிகளைப் பிடியுங்கள். எலிகளைக் கொல்லுவதற்காகப் பூனைகளை வளர்க்கலாம். வீட்டிற்குள்ளும், வீட்டைச் சுற்றியுமிருந்து வரும் எலிப்பாழிகளை அடைத்துவிடுங்கள்.

ஒரு கிராமம் அல்லது பட்டணத்தில் பிளேக் வியாபகமடையும் போலிருந்தாலும், வீடுகளில் செத்த எலிகள் விழுந்தாலும், காலதாமதமன்னியில் பிளேக் தடுப்பு மருந்தைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச்செலுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கிராமத்தில் பிளேக் இருந்தவரின், வெளியில் ஏற்படுத்தியிருக்கும் காம்பில் வசியுங்கள். எலி இல்லையேல் பிளேக் இல்லையென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீர்க்கொள்ளுவானும், தும்பும், அசுசியும், இருட்டும்.

நீர்க்கொள்ளுவான் என்பது பொதுவாக சரீரத்தில் வெடிப்பை உண்டு பண்ணும் வியாதி. அது சரீரத்தை உள்ளும் புறமும் பாதிக்கிறது. சர்மமானது உஷ்ணமாகவும் ரணமாகவும் இருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள இணைப்புக் கருவிகள் அடைபட்டிருக்கின்றன. சுவாஸாஸயக் கருவியானது அடிக்கடி அழற்சி அடைகிறது. சம்பிரதாயத்தை ஒட்டியும் மூடநம்பிக்கையினாலும் நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்கள் மீது காற்றும் வெளிச்சமும் வீசாமல் ஜனங்கள் பாதுகாத்து விடுவதோடு, அவர்கள் சுசியாக இருக்கமுடியாமலும் செய்து விடுகின்றனர். ஜன்னல்களை நன்றாக அடைத்து விடுவதுடன், திறந்த வெளிகளில் திரைகளைத் தொங்கவிட்டு அவர்கள் இருக்கும் இடத்தில் இருள் சூழ்ந்திருக்கும் படியும் செய்து விடுகின்றனர். சர்மத்தின் மீது துளிஜலம் படவும் அனுமதிப்பதில்லை. நீர்க்கொள்ளுவான் கண்ட குழந்தைகளை நன்றாகப் போத்திவிட்டு உஷ்ண மேறியும் மூடியும் இருப்பதாக இருக்கும் அறைகளில் விட்டுவைப்பதும் அவர்களுடைய கண்களிலிருந்தும், நாசித்வாரங்களி லிருந்தும் ஜலம் வடிந்து கொண்டிருப்பதும், சரீரம் சிவந்து வீங்கி அசுசியடைந்து வியர்வையில் மூழ்கி இருப்பதும் சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகின்றன.

நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்கள் இருக்கும் அறையானது ஒரே இருட்டாக இருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை. சூரிய வெளிச்சமானது நேரில் கண்களில் வீசாமற் செய்து விடுவதன் மூலமாக கண்களில் எவ்வித உபாதையும் ஏற்படாமற் செய்து கொள்ளலாம். அவசியமானபோது ஜன்னல் மறைப்புகளைச் சிறிது தொங்கவிட்டு கடுமையான வெளிச்சம் பிணியாளி யிருக்கும் அறைக்குள் பிரவேசிக்காமற் செய்து கொள்ளலாம். கண்களையும் நாசித் துவாரங்களையும் போரிக் ஆஸிட் சொல்யூஷனால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சுத்தமாகவும், உஷ்ணமாகவும் இருப்பதாகவும், ஜில்லிப்பு இல்லாததாகவுமுள்ள காற்று பிணியாளியின் மீது வீசும்படி செய்வதைப் போல் கபவாத ஜுரம் ஏற்படாமல் செய்து கொள்ளுவதற்கு வேறு தகுந்த மார்க்கமில்லை. அடிக்கடி பிணியாளியை ஒரு அறையிலிருந்து மற்றொரு அறைக்கு மாற்றிக் கொண்டிருப்பதாலும், வாதாவரணம் சவுகரியமாக இருந்துவரும் பக்ஷத்தில் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுவதாலும், அல்லது அடுத்த அறையின் ஜன்னல் கதவைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு அதன் மூலமாகப் பிணியாளி யிருந்துவரும் அறைக்குள் காற்று வரும்படி செய்து கொள்ளுவதாலும் நல்ல காற்றோட்ட மேற்படும்படி செய்து கொள்ளலாம். அவசியமானபோது வெந்நீரை விட்டு சோப்பினால் சரீரத்தைத் தேய்த்து அதைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் நீர்க்கொள்ளுவான் வியாதி கண்டவர்களுடைய சரீரத்தில் ஜலம் துளிக் கூடப் படக்கூடாதென்ற நீண்டகால ஆக்ஷேபத்தைச் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்காக முகத்தையும், பாதங்களையேனும் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.—அமெரிக்கன்மெடிஸின்.

மலேரியாவை ஒழிப்பதற்குப் புதிய வழி.

"சிறிய மீன் வகைகளைக் கொண்டு திமிங்கிலத்தைப் பிடிப்பதென்பது" பழைய கால தந்திரம். ஆனால் மலேரியாவை சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்கு மின்னேஸ் என்பவைகளை உபயோகித்துக்கொள்ளலாமென்று யார்தான் எதிர் பார்த்திருப்பார்கள்? சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின் பலனாக இந்த முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இப்பொழுது கார்வீகாவென்னுமிடத்தில் கையாளப்பட்டு வரும் இந்த முறையானது திருப்திகரமான பலனைத் தந்து வருகிறது.

மலேரியாவின் வியாபகத்தைத் தடுக்க வேண்டுமானால் இந்த வியாதி வியாபகமடையும்படி செய்யக்கூடியவைகளாகவும், தேங்கி இருக்கும் ஜலத்தில் உற்பத்தியாகி வருகின்றவைகளுமான கொசுக்களை ஒழிக்கவேண்டும். இவ்விதம் ஜலம் தேங்கியிருக்கும் இடங்களில் எண்ணெயையோ, ரஸாயனப் பதார்த்தங்களையோ தெளித்து, கொசுக்களை அழித்து வருவது இதுவரையில் வழக்கமாக இருந்து வந்தது. ஆனால் இப்பொழுது மின்னேவைக் கொண்டு இக்காரியத்தைச் செய்விக்கலாமென்று தெரிந்திருக்கிறது. இந்த மின்னேவானது அதிக சக்தியுடையதாகவும் சாதாரண மீன்கள் இறந்து போகக்கூடிய இடங்களிலும் ஜீவித்திருக்கக் கூடியதாகவும், பெரும்பசி யுடையதாகவும் இருக்கிறது. தேங்கியிருக்கும் ஜலத்தில் இருக்கும் கொசு முட்டைகளை இது வேட்டையாடிப் பிடித்துத் தின்றுவிடுகிறது. இந்த மின்னேக்கள் தலையெடுத்த பிறகு ஏராளமாக கொசுமுட்டைகள் இருந்துவந்த ஜலத்தேக்கங்களில் ஒரு முட்டை அகப்படுவது அரிதாகி விட்டது. ஆகவே இதன் மூலமாக ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினை தீர்ந்து விடக்கூடியதாக இருக்கிறது. இது ரஸமான விவரமாகவும், படிப்பினையைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது—ஹெல்த்அண்டுஎபிஷியன்ஸி.

கால்ரா.

கால்ராவைப் பற்றி 5 விஷயங்களை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

1. கால்ராக்கிருமிகள் சம்பந்தித்த ஆகாரப் பதார்த்தங்கள், ஜலம் இவைகளாலேயே கால்ரா உற்பத்தியாகிறது.

2. கால்ராவிலிருந்து தப்பு வித்துக்கொள்ளுவதற்காக ஜலத்தைக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுங்கள்.

3. கெட்டுப்போன ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், ஈக்கள் தீண்டின ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் எப்பொழுதும் உபயோகிக்காதிர்கள்.

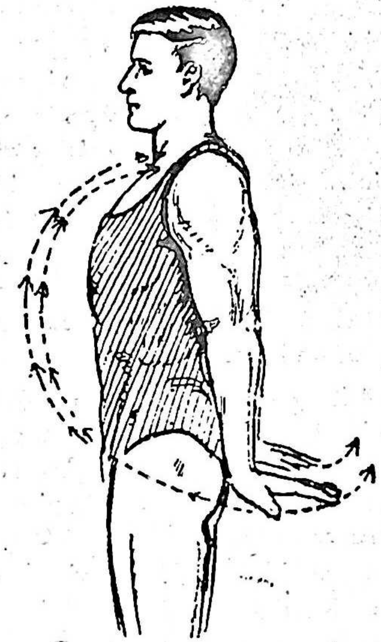
4. பேதி மருந்து, மிளகாய், அதிகப்படி ஆகாரம், விருந்துகள், களைப்பு இவைகளை விலக்கு செய்யுங்கள்.

5. ஜலாதாரத்தில் பர்மாங்கனேட்டைப் போட்டு ஜலத்தைப் பரிசுத்தப்படுத்தி விடுங்கள்.

புஜங்களை வளர்க்கக்கூடிய வியாயாமம்.

(பர்ஸிவில் கிரேன்)

நேராகவும், தோள்பட்டைகள் பின் புறம் இருக்கும்படியும் நில்லுங்கள். புஜங்கள் சரீரத்துடன் ஒட்டி இருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு, கைவிரல்களைப் பின்புறம் திருப்புங்கள். மணிக்கட்டுகளை மடித்துக் கொண்டு விரல்களை உயரத் தூக்குங்கள். இப்பொழுது முழங்கைகளை வளைத்துக்கொண்டு, சாத்தியமான வளவு கைகளை உயர்த்துங்கள். ஆனால் இவ்விதம் செய்கையில் மணிக்கட்டுகளை வளைத்தும், விரல்களை உயர்த்தியும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 4 முதல் 6 தடவை வரை இவ்விதம் செய்து, இதனால் ஏற்படும் அபூர்வ பலனைக் கவனியுங்கள். இந்த வியாயாமத்தினால் மணிக்கட்டுகள் வளைந்து, விரல்கள் உயர்த்தப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த வியாயாமத்தைச் செய்த பிறகு தோட்பட்டைக்கு நேராகக் கைகளை நீட்டுங்கள்.



[புஜங்களை வளர்த்துக் கொள்ள பர்ஸிவல் கிரேன் செய்யும் வியாயாமம்.]

ஓய்வு நேரங்களில்லாத முதலாளிகள் தினம் சில நிமிஷ நேரம் இந்த வியாயாமத்தைச் செய்வதால் விசேஷ அனுகூலங்களைப் பெறுவார்கள். புஜங்களில் ஏற்படும் எதிர்ப்பு சக்தியானது, ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்படி செய்து, சரீரம் முழுவதற்கும் அனுகூலத்தை விளைவிக்கிறது. திருப்பவும் தொடர்ச்சியாக இந்த வியாயாமத்தைச் செய்து வரின் புஜங்களின் சுற்றளவு ஒரு அங்குலமாவது அதிகரித்திருக்கும். இந்த வியாயாமமானது சுதாவாகவே நரம்புகளுக்கு வலுவில் எதையும் செய்யக்கூடிய சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

புன்சிரிப்பு.

மனிதர்களைத் தவிர வேறு எவரும் இவ்வுலகில் சிரிப்பதில்லை. ரத்தினங்களிலிருந்து வெளிச்சத்தின் எதிரொளி வீசலாம். ஆனால் கண்ணடிக்கும், புன் சிரிப்புக்கும் எதிரே வைரத்தின் ஒளியும் பெயர் சொல்ல முடியுமா? புஷ்பங்கள் புன்சிரிப்புச் சிரிக்க முடியாது. இந்த அழகு அவைகளுக்கு மில்லை. மனிதர்களுக்குத்தான் இந்த பாக்கியம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இது அன்பையும், குஷியையும், சந்துஷ்டியையும் காட்டுகிறது. அகத்தின் நோக்கத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. புன் சிரிப்பு சிரிக்க முடியாத முகமானது பூக்காத மொக்குக்குச் சமானமானதாகும்.—ஹென்ரி லார்ட் பீச்சர்.

ஜலபானம்.

ஜலமும் ஒரு ஆகாரப்பதார்த்தமெனக் கருதப்படுவதில்லை. ஆனால் சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய முக்கியமான பதார்த்தங்களில் அது ஒன்றாக இருக்கிறது. சரீரத்தின் பளுவிலும், பருமனிலும் ஆறில் ஐந்து பாகமானது, ஜலமயமானதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளின் இதன் உண்மை புலப்படும். சரீரத்தின் உறுப்புகளின் அமைப்பில் சேர்ந்துள்ள இதர வஸ்துக்கள் கிரெயின், அல்லது டிராம், அல்லது பவுண்டுகளாக இருந்துவருகின்றன. இவைகள் பல மடங்கு ஜலத்துடன் சேர்ந்து மனித சரீரத்தை உருப்படுத்துகின்றன.

சரீரம் தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள வேலைகளைச் சரியாகச்செய்து வருவதற்கு ஜலம் முக்கியமானது. ரத்தம்,நிணநீர், ஜீரணரஸம் முதலிய ரஸங்கள் இவைகள் பெரும்பாலும் ஜலமயமாகவே இருக்கின்றன. போதிய வளவு ஜலம் சரீரத்தில் இருந்தால்தான் எல்லா உறுப்புகளும் தத்தம் வேலையைச் செய்யமுடியும். எவ்விதம் மீனானது ஜலத்திலேயே ஜீவித்திருக்கமுடியுமோ அவ்விதமே சரீரத்திலுள்ள தசைகளுக்கும் ஜலம் அவசியம்.

சரீரமானது ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு எவ்விதம் ஆற்றில் ஜலம் போகிறதோ அவ்விதமே எல்லாத் தசைகளின் வழியாகவும் ஜலம் சென்று அவைகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இவ்விதம்தான் தசைகளில் விஷ சம்பந்தமான வஸ்துக்கள் சேர்ந்திராமல் அடித்துக்கொண்டு போகப்படுகின்றன. இதனால்தான் அவைகளுடைய சக்தி பாதுகாக்கப்படுகிறது.

உஷ்ண தேசத்தில் வசிக்கும் ஒவ்வொருவரும்பகலில் ஆகாரவேளைகளுக்கிடையில் எட்டுக் கோப்பை ஜலமாவது குடிக்கவேண்டும். ஸூப்புகள், பழரஸங்கள், பால், ஜலப்பிராயமான மரக்கறிகள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதும் இந்த அளவை இட்டு நிரப்புவதற்கு உபயோகமாக இருக்கின்றன.

ஆனால் சில விஷயங்களில் முன் ஜாக்கிரதையாக இருந்துவர வேண்டும். ஒரே காலத்தில் அதிக அளவு ஜலத்தைக் குடித்துவிடக்கூடாது. குடிக்கும் ஜலமானது அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிகக் குளிர்ச்சியானதாகவாவது, இருக்கக்கூடாது. ஆகார வேளைகளில் அதிக ஜலத்தைக் குடிப்பதால் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாகாமலே சரீரத்திற்குள் போய்ச் சேர்ந்துவிடக் கூடுமாகையால் அந்த வேளைகளில் அதிக ஜலத்தைக் குடிக்கக்கூடாது. ஆகார வேளையில் குப்பிக் குடிப்பதற்கு ஒரு கோப்பைஜலம் போதுமானது. குறைவாக ஜலத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் மனிதர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள சாக்கடை அடைத்துக்கொண்டு சரீரத்தில் விஷம் ஊறுவதற்கு இடமேற்படும்.

மலச்சிக்கல்.

மனிதர்கள் பலவித உபாதைகளால் பீடிக்கப்படுவதற்கு மலச்சிக்கலே முக்கிய காரணமென்றுபரீக்ஷைகளின் மூலமாகத்தெரிய வந்திருக்கிறது. குடலானது மெதுவலாக வேலை செய்துவந்தால் அதில் இருந்துவரும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் கிரமமாக ஏற்பட்டுள்ள 16-முதல் 18-மணிநேரத்திற்குள் மலக்குடலுக்குப் போய்ச்சேருவதற்குப் பதிலாக 1,2,4,6-அல்லது அதிகநாட்கள் வரை அங்கு போய்ச சேர்ந்து விடாமலிருக்கின்றன வென்று எக்ஸ்ரேபரீக்ஷைகளின்மூலமாகத்தெரியவந்திருக்கிறது. இவ்விதம் குடலில் ஆகாரப் பதார்த்

தங்கள் ஜீரணமாகாமல் தேங்கிக்கிடந்தாலும், இரவில் படுக்கச் செல்லுகையில் மலப் பிரவர்த்தி மாத்திரைகளை உபயோகிப்பதாலாவது அல்லது காலையில் உப்புகளைப் சாப்பிடுவதாலாவது தினமொரு முறை மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கலாம்.

இவ்வித நிலைமையிலிருந்து வருவதால் சரீரத்தின் வடிகாலில் விஷத்தை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய கிருமிகள் சேர்ந்து விடுகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் தேங்கிக் கிடக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் அழுகிப்போகும்படியும் கொதித்துப் போகும்படியும் செய்து, பலவித உபாதைகளை உண்டு பண்ணுகின்றன. இவ்விதம் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாகாமல் தேங்கி விடுவதால் பலவிதக் கொடிய வியாதிகள் ஏற்படுவதை முன்னிட்டு, பிரபல சர்ஜனங்கள் பெரிய குடல்களையே எடுத்துவருகிறார்கள். ஆண்டவன் மனிதனுக்குக் கெடுதியை உண்டு பண்ணக்கூடிய எவ்விதக் கருவியையும் கற்பித்திருக்கவில்லை. ஆனால் மனிதர்கள் சரீரத்திற்குக் கெடுதலை விளைவிக்கக் கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதாலும், கெடுதலான பழக்கங்களைச் செய்து கொள்ளுவதாலுமே இந்தக் கெடுதி ஏற்படுகிறது. இத்தகைய கெட்ட பழக்கங்களைத் திருத்திக் கொண்டால், குடலானது சரியாக வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடும்.

மலமானது அதிக துர்க்கந்தமுடையதாக இருந்து வரின், குடலில் ஏதோ கெடுதலிருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தினம் மும்முறையாவது மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படவேண்டும். ஆகாரத்தைப் புசித்ததும் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவது தான் கிரமமானது. அந்தக் காலத்தில் குடல் அதிக வேலை செய்துகொண்டிருக்கும். காலையில் எழுந்து ஆகாரத்தைப் புசித்ததும் மலப்பிரவிர்த்தி ஏற்படும்படி பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலே சொன்ன விதமாக கெட்ட பழக்கங்களைத் திருத்திக் கொள்ளுவதுடன், ஆகார வேளைகளில் பழங்களையும், மரக்கறிகளையும் சேர்த்துகொள்ள வேண்டும். பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். ஆகாரவேளைகளில் ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடன் பாகம்செய்த தவிடு இரண்டொரு தேக்கரண்டியைப் புசிப்பது மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்துகொள்வதற்குத் தகுந்த உபாய மென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மாமிசம், உருளைக்கிழங்கு, வெண்ணெய், ரொட்டி, தேத்தண்ணீர், காப்பி இவைகளைக் கிலிப்தமாக உபயோகித்து வருவது நிச்சயம் மலச் சிக்கலை உண்டுபண்ணும்,

மாத்திரைகளும் இளக்க மருந்துகளும் குடலின் மந்தத்தை நிவர்த்திசெய்துவிட முடியாது. மலச்சிக்கல் உபாதை அதிகப்படும்படியே அவைகள் செய்துவிடும். காலரா காலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு வந்தவர்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடன் தாராளமாகப் பழங்களையும், மரக்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொண்டு வரவேண்டும். இதனுடன் புழுப்பு அரிசியையும், முழு கோதுமைமாவு ரொட்டியையும் சேர்த்துக்கொண்டு, ஆறு கோப்பை ஜலமாவது குடித்துவர வேண்டும். அவசியமானல் இதர விஷயங்களை அலக்ஷியம் செய்யுங்கள். ஆனால் காலா காலத்தில் மலப் பிரவர்த்தி யாகாமல் இருந்துவரும் கெட்ட பழக்க விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்து விடாதீர்கள்.

அதிககாலமாக மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவதற்கு வேறு உதவி தேவையாக விருந்தால், ஆகாரைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆகார் என்பது ஆகாரப்பதார்த்தமாவது, மருந்தாவது அன்று. ஜீரண ரஸங்கள் அதை ஒன்றும் செய்வதில்லை. அது ஜலத்தை அதிகமாகத் தேக்கிவைத்து, குடலிலிருக்கும் வஸ்துக்களுக்கு ஈரனைப்பை உண்டுபண்ணுகி

றது. பராபீனிலிருந்து இறக்கப்பட்ட எண்ணெயையும் உபயோகிக்கலாம். பிணியாளி மெலிந்தவராகவும்; கிரமமாக இருந்துவர வேண்டிய பளுவுக்குக் குறைந்தவராகவும் இருந்தால், பாதாம் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயை உபயோகிக்கலாம்.

காப்பி களைப்பை மிகைப்படுத்துகிறது.

காபீன் என்பது களைப்பு உணர்ச்சியைப் போக்குகின்றதெனினும், காபீன் பான சம்பந்தமான விளம்பரங்கள் படாடோபமாகச் சொல்லுவதுபோல் 5-நிமிஷ நேரத்தில் அது ஆசுவாஸத்தை உண்டுபண்ணுவதில்லை. வேலை செய்ததால் விரயமாகியிருக்கும் தசை நஷ்டத்தை காபீன் இட்டு நிரப்புவதில்லை. நஷ்டம் அதிகரிக்கும்படியே அது செய்கிறது. காபீனை உபயோகித்து விட்டு வேலை செய்வது சுளுவாகத் தோன்றலாமாயினும், பிறகு அதிகக் களைப்பு ஏற்படுகிறமென்று ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் விஷயத்தில் நிபுணரான பிரிட்டிஷ் வைத்தியர் டாக்டர் எட்வர்ட் ஸ்மித் எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.

குழந்தைகளைக் கௌரவியுங்கள்.

பெற்றோர்களின் அனுஷ்டானத்திற்காக அடியிற்கண்ட 10-விதிகள் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன:—

1. குழந்தைகளுக்கு நல்ல புத்தி ஏற்படும்படி செய்வதற்கு நீங்கள் நல்ல காரியங்களைச் செய்து காட்டவேண்டும்.

2. உங்களுடைய குழந்தைகளுடன் சிநேகபாவத்துடன் இருந்து வாருங்கள். அவைகளுடன் உலாச்சென்று, விளையாடுங்கள்.

3. அவைகளைக் கண்டிக்காதீர்கள்.

4. தகுதியான நண்பர்களுடைய சிநேகம் அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறதா வென்பதைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. உங்களுடைய சக்தியானுசாரம் உங்களுடைய வீட்டில் சந்துஷ்டி நிலவியிருந்து வரும்படி செய்து கொள்ளுங்கள்.

6. சாத்தியமானால் உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு நடுத்தரக் கல்வி வரையிலாவது போதியுங்கள்.

7. கோயில்கள், மசூதிகள், மாதாகோயில்கள் இவைகளுக்கு அவர்கள் கிரமமாகப் போய் வரும்படி பழக்குங்கள்.

8. அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடிய விளையாட்டுகளில் அவர்கள் சேர்ந்து கொள்ளாமல் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

9. சரியான ஆரோக்கிய வழிகள் அவர்களுக்கு ஏற்படும்படி செய்யுங்கள்.

10. தங்களுக்கு ஏற்படும் கௌரவம் தங்களுடைய பெற்றோர்களுக்கு ஏற்படும் கௌரவமென்பதை குழந்தைகள் உணரும்படி செய்யுங்கள்.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. நவம்பர், 1928. பகுதி 11.

இந்தியாவில் பாலிகா, பாலிகைகளின் விவாக வயது.

விவாகமென்பது தெய்வாம்சமான விஷயம். எக்காலத்திலும் எந்தஇடத்திலும்மனித சமூகமானது ஆரோக்கியமாகவும், க்ஷேமமாகவும் இருந்து வருவதற்கு விவாகம்அவசியமென்று கருதப்பட்டு வந்திருக்கிறது. விவாகமாகாமலிருப்பவர்களைவிட விவாகமானவர்கள் அதிககாலம் ஜீவித்திருக்கிறார்களென்று புள்ளி விவரங்கள் நிரூபணம் செய்கின்றன. விவாகமானவர்களுக்கும் விவாகமாகாதவர்களுக்கும் ஆயுள் பாகத்தில் இருந்துவரும் தாரதம்யத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்காக இங்கிலாந்தில் விஸ்தாரமாக கணிதி செய்து பார்த்ததில் விவாகமான புருஷர்களில் 100-க்கு 78 பேர்கள் 40 வயதை அடைந்திருக்கையில் விவாக மாகாதவர்களில் 100-க்கு 41 பேர்களே அந்த வயதை அடைந்திருக்கிறார்களென்று தெரிய வந்திருக்கிறது. வயதேற, ஏற இந்த வித்தியாசம் அதிகரித்து வருகிறது. 60 வயதில் விவாகமானவர்களில் 98 பேர்களுக்கு விவாகமாகாதவர்களில் 22 பேர்களே இருந்திருக்கிறார்கள். 90 வயதில் விவாக மானவர்களில் 9-பேர்களுக்கு விவாகமாகாதவர்களில் 3-பேர்களே இருக்கிறார்கள். ஸ்திரீகள் விஷயத்திலும் இதே விதி பொருத்த முடையதாக இருக்கிறது. சராசரி 30 வயதடைந்த விவாகமான ஸ்திரீகள் இன்னும் 36 வருஷ காலம் ஜீவித்திருக்கலாமென்று எதிர்ப்பார்க்கலாம். ஆனால் விவாகமாகாதவர்கள் 30 வயதுதான் ஜீவித்திருக்கலாமென்று எதிர்பார்க்கலாம். 45 வயதான ஸ்திரீகளில் விவாகமானவர்களும் விவாகமாகாதவர்களும் 72:52 வீதாசாரத்தில் இருந்து வருகிறார்கள். இந்தப் புள்ளி விவரங்களால் விவாகமானது சரீரம் ஆரோக்கியமடையும்படி செய்கிறதென்று நிரூபணமாவதோடு சரீராரோக்கியமானது விவாகம் செய்து கொள்ளும்படி தூண்டுகிறதென்றும் ருஜுவாகிறது. விவாகமானவர்களைப்போல் விவாகமாகாதவர்கள் தங்களுடைய சரீர ஆரோக்யத்தைக்கவனித்துக்கொள்ளுவதில்லை. அவர்கள் ஆரோக்யமாக இருந்துவரும்படி செய்வதில் சிரத்தை யுடையவர்களுமில்லை. அவர்களுடைய சுக துக்கங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளுவதற்குப் பங்காளிகளுமில்லை. இதனால் அதிகமாக சுக துக்கங்களையும், கஷ்டங்களையும் அவர்கள் தாங்கிக்கொள்ளவேண்டி வருகிறது. தவிரவும், சில சந்தர்ப்பங்களில் நடுத்தர வயதினராக இருந்து வரும் விவாகமாகாதவர்கள் குடி, சூதாட்டம், முதலிய துர்மார்க்கங்களில் இறங்கிவிடுகிறார்கள். இதனால் அவர்களுடைய சரீர, மனோசக்திகள் மழுங்கிவிடுகின்றன. இவ்விதமே கன்னியாப்பெண்கள் நிர்க்கதியான ஸ்திதியிலும் தனித்தும் இருந்து வர வேண்டி யிருப்பதாலும், அவர்களுடைய ஸ்திரமில்லாத புத்தியை ஒரு ஹத்துக்குட்படுத்தி வைப்பதற்குத் தகுந்த பாதுகாப்பு இருந்து

வார்தாலும், கெட்டவர்களுடைய சகவாசத்தினாலோ, கெட்ட இடங்களில் வசித்து வருவதாலோ, தங்களுடைய சரீரத்தை அவர்கள் கெடுத்துக்கொண்டு சீக்கிரத்தில் அழிவைத் தேடிக்கொண்டுவிடலாம். ஆனால் நல்ல வேளையாக இந்தியாவில் இத்தகையோருடைய தொகை அதிகமாகவில்லை. மேலும், விவாகமானது தனது மனைவியையும் குழந்தைகளையும் காப்பாற்ற வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தைப் புருஷனுக்கு ஏற்படுத்துகிறது. "பால்யத்தில் சம்சாரங்கள் நமது மனைவிகள், நடுத்தர வயதில் நமது சகாக்கள், விருத்தாப்பிய தசையில் தாதிகள். ஆகையால் மனிதர்கள் விவாகம் செய்து கொண்டிருக்கவேண்டியது எக்காலத்திற்கும் அவசியமானதாக இருக்கிறது" என்று பேக்கன் சொல்லுகிறார். ஆனால் ஹிந்துக்களுடைய விவாகக் கோட்பாடானது இதைவிட உத்கிருஷ்டமானது. இங்கு விவாகம் விவாகத்திற்காகச் செய்துகொள்ளப்படுவதில்லை. அவர்களுடைய முடிவான லக்ஷியத்தை அடைவதற்கு அது ஒரு மார்க்கமாகவே கருதப்படுகிறது. "வாழ்வு இன்பகரமானதாக இருக்கும்படி செய்துகொள்ளுவதற்காக விவாகம் செய்துகொள்ளுவது உத்தேச பலனைத் தராது. ஒருவன் மோகிக்கும் ஒரு ஸ்திரீயை விவாகம் செய்துகொள்ளுவது அந்த நேசத்தையே உத்தேசித்ததென்று கருதுவது பெரிய பிசகு. விவாகமே முடிவான லக்ஷியமா? சரி, ஒருவர் விவாகம் செய்துகொள்ளுகிறாரென்றே வைத்துக் கொள்ளுவோம். பிறகு என்ன செய்வது? அவர்களுக்கு வாழ்வில் வேறு எவ்வித நோக்கமும் விவாக காலத்தில் இல்லாவிடில், வேறு நோக்கத்தைப் பிறகு அவர்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவது சாத்தியமில்லை. விவாகத்திற்கு முன் இருதாரத்தினருக்கும் பொதுவான லக்ஷியமொன்று இல்லாவிடின், பிறகு அவர்கள் எப்பொழுதும் அன்யோன்யபாவத்துடன் இருந்துவருவது சாத்தியமில்லை. இருதாரத்தினருடைய வாழ்வின் லக்ஷியமும் ஒன்றுபட்டதாக இருந்தால்தான், விவாகமானது இன்பத்தைக் கொடுக்கும்" என்று டால்ஸ்டாய் சொல்லுகிறார். இது விவாகத்தின் பாரமார்த்திக நோக்கம். ஜாதி விருத்தி அடையும்படி செய்வதுடன், கடவுளிடத்திலும், சகோதரப்பிரஜைகளிடத்திலும் அன்பு ஏற்படும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும்.

ஆகவே, சமூக அபிவிருத்தியை உத்தேசித்தும், சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளவும், மதக் கடமைகளை அனுசரித்தும் விவாகம் செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமென்பதை மேலே நிரூபணம் செய்துவிட்டோம். இனி எந்த வயதில்விவாகம் செய்விக்கவேண்டு மென்பதைப்பற்றி விவாதிப்போம். ஒரு பையனுடைய விவாக வயதை நிர்ணயிக்கையில் மூன்று அடிப்படையான அம்சங்களை முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும். அவைகளாவன :—(1) பையன் மாணவப் பருவத்தைக் கடந்துவிட்டானா, அதாவது ஷேக்ஸ்பியர் என்னும் மகாகவி வர்ணனை செய்திருக்கிறபடி காலையில் பிரகாசிக்கும் முகத்துடன் கூடிய பையன் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போவதற்கு மனமில்லாமல் நத்தைபோல் ஊர்ந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் காலம் கடந்துவிட்டதா; (2) அவன் பக்குவ தசையை அடைந்துவிட்டானா, அதாவது விவாக சம்பந்தத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய நிலைமையில் அவன் திடசரீரியாகவும், ஆரோக்கியமாயும் இருந்து வருகிறானா; (3) தன்னுடைய காலக்ஷேபத்திற்கு வேண்டிய பொருளையீட்டவும், குடும்ப பாரத்தை வகிக்கவும் அவன் சக்தி பெற்றுவிட்டானா; ஆகிய மூன்று விஷயங்களையும் கவனிக்கவேண்டும். முந்தின வியாஸமொன்றில் தற்கால நிலைமையில் 25 வயதுக்கு முன் மாணவப் பருவத்தை இந்தியாவில் கடப்பதற்கில்லையென்றும், ஆகையால் அதுவரையில் விவாகத்தைப் பற்றி அவன் சிந்திக்கக்கூடாதென்றும் நாம் சொல்லியிருக்கிறோம்.

(1) "தன்னுடைய வாழ்நாளில் நான்கிலொருபாக காலம் (இங்கு வாழ்நாள் 100 வருஷங்களெனக் கருதப்படுகிறது) ஒரு பிராமணன் குருவிடத்தில் வசித்துவிட்டு, பிறகு விவாகம் செய்துகொண்டு மற்றொரு நான்கி

லொருபாக காலம் மனைவியுடன் தனது இல்லத்தில் வசித்து வரவேண்டும்."

(2) "(அதர்வண வேதம் நீங்கலாக) குருவினுடைய வீட்டில் மூன்று வேதங்களையும் படிக்க 36 வருஷ காலம் வேண்டும். அதில் ஒரு பாதியோ அல்லது கால்பாகமோ அல்லது முழுவதும் தெரியும்வரையிலோ."

(3) "குருவினால் விலக்கப்பட்ட துவிஜன் விதியின்படி ஸ்நானம் செய்து, நல்ல குணங்களுள்ள தன்னுடைய ஜாதியைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணை விவாகம் செய்து கொள்ளட்டும்."

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள மநுவின் வாக்கியங்களிலிருந்து எட்டாவது வயதில் வித்தியாபியாஸத்தை ஆரம்பிக்கும் ஒருவன் 36 வருஷங்கள்வரையிலோ, அல்லது 18 வருஷங்கள் வரையிலோ, அல்லது 9 வருஷங்கள் வரையிலோ, அல்லது நன்றாகப் பாடமாகும்வரையிலோ குருவின் வீட்டிலிருந்து பிறகு கிரஹஸ்தா சிரமத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறான் என்பது வெளிப்படுகிறது. புத்தர் காலத்திலும் யுவர்கள் 37 வயதுவரையில் பிர்ம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டித்து வந்தனர். பிராமணர்கள் படித்தவர்கள்கீழ் பாடங் கற்றுக்கொண்டு 37 வயதுவரையில் வேதாந்திகளாகவிருந்து பிறகே கிரஹஸ்தாசிரமத்தை ஏற்றுக்கொண்டார்களென்று மாக்ஸ்தனிஸ் (பி. ஸி. 300ல்) எழுதிவைத்திருக்கிறார். இதிலிருந்து வேதகாலத்தில் 17 வயதுக்கு முன் விவாகம் செய்துகொள்ளக் கூடாதென்று மநு விதித்திருந்தார். 44 வயதுவரையிலும் விவாகம் செய்துகொண்டு வந்தார்கள். இரண்டுக்கும் நடுவில் 26 வருஷ காலமிருந்தது. ஆகவே யுவர்களுடைய விவாக வயதை இந்தியா சட்டசபையின் தனிக் கமிட்டி 18 ஆக நிர்ணயம் செய்திருப்பது அநீதியானதென்றாவது அதிக் கிரமமானதென்றாவது மாணவர்கள் விஷயத்தில் சொல்லுவதற்கில்லை.

இனி இரண்டாவது அம்சத்தைப் பரிசீலனை செய்வோம். யுவ, யுவதிகளுடைய விவாக வயதை நிர்ணயிக்கையில் அவர்கள் பக்குவ தசையை அடைந்துவிட்டார்களாவென்பதையும், அவர்களுடைய சரீரமானது விவாகத்திற்குப் பக்குவமடைந்துவிட்டதாவென்பதையும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். "ஒரு மாணவன் 15 அல்லது 16 வயதை அடைகையில் அவனுடைய சரீரத்தில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. அவன் பக்குவ தசையை அடைந்துவிடுகிறான். அவன் இந்தப் பிராயத்தை அடைகையில் அவன் பூரண ஆண்மைத்தன்மையை அடைந்து விடுவதில்லை. ஏனெனில் அதற்குப் பிறகு அவன் பூரண ஆண்மைத்தன்மையை அடைவதற்கு இன்னும் எட்டு வருஷகாலம் வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே, ஒருவர் 24 அல்லது 25 வயதை அடையும்வரையில் விவாகம் செய்துகொள்ளுவதற்காவது, பெற்றோராவதற்காவது, வேண்டிய பக்குவ நிலையை அவர் அடைவதில்லை" யென்று டாக்டர் ஸெல்மன் சரீராரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் என்னும் புத்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிறார். மநு சொல்லுவதாவது:—

"30-வது வயதில் ஒரு மனிதன் லக்ஷணமான 12-வயதுக் கன்னியை மணந்துகொள்ளலாம். அவன் 24 வயதினனாகவிருந்தால், 8 வயதுக் கன்னியை அவன் மணந்துகொள்ளலாம். அவனுடைய மதக்கடமைகள் வேறு வழியில் பூர்த்தியாகாமலிருந்தால் அவன் உடனே விவாகம் செய்துகொள்ளலாம்." "ஒரு பிராமணன் தன்னுடைய குருகுலவாசம் முடிந்த பிறகே விவாகம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அது அவன் 24 வயதை அடைவதற்கு முன் முடிவு பெறலாம். தன்னுடைய வயதில் மூன்றிலொரு பாகத்திற்கு அதிகமான வயதுள்ள பெண்ணை விவாகம் செய்து கொள்ளக்கூடாதென்று இந்த வாக்கியமானது ஒரு நிபந்தனையை ஏற்படுத்துகிறது. வாக்கியத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கும் காலம் ஒரு உதாரணமாகவே கூறப்பட்டிருக்கிறது" என்று வியாக்கியான கர்த்தா சொல்லுகிறார். ஆகவே நவீனகால சாஸ்திர ஞானமும், புராதன ஹிந்து தர்மமும் பையன்கள்

24 வயதிலேயே விவாகம் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லுகின்றன. அப்பொழுதுதான் அவன் பூர்ண பக்குவ தசையை அடைந்திருக்கமுடியும். சொத்துக்களை ஒருவன் ஸ்வீகரிப்பதற்கு 18 வயதாகியிருக்க வேண்டுமென்று சட்டம் சொல்லுகிறது. ஆகவே அதற்குள் அவன் மனிதனென்றாவது, விவாக சம்பந்தத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்க யோக்கியதையுடையவனென்றாவது எவ்விதம் கருத முடியுமென்பது நமக்குத் தெரியவில்லை. பையனுடைய சரீராரோக்கியத்தையும் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும். சரீரத்தின் உறுப்புகள் சரியாக வளர்ச்சியடையாமலிருக்கும் சமயத்தில் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தி குறைவாக இருக்கிறது. பால்ய விவாகமே க்ஷயரோகத்திற்குக் காரணமென்று சொல்லப்படுகிறது. 16 அல்லது 18 வயதுக்குட்பட்ட ஒருவன் 12 அல்லது 13 வயதுள்ள தனது மனைவியுடன் ஜனநெரிசல் அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில், இருட்டாகவும், காற்றோட்டமில்லாமலுமிருக்கும் ஒரு அறையில் இராவின் முதற்பகுதியை மண்ணெண்ணெய் விளக்கில் படிப்பதில் செலவிட்டுவிட்டு, பிற்பகுதியில் தனது மனைவியுடன் சயனித்துக்கொள்ளுவதால் ஏற்படக்கூடிய நிலைமையைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அவன் க்ஷயரோகம், நியூராஸ்தேனியா முதலிய வியாதிகளுக்குக் கட்டாயம் ஆளாவான். மாணவர்களாக இருக்கையிலேயே மாமனார்கள் தாராளமாக உதவி செய்வதாகச்சொல்லுவதை நம்பி வயதான பெண்களை விவாகம் செய்துகொண்டு, கணவன்-மனைவி ஹோதாவில் வசித்துவரும் பலரைக் காண்பது இங்கு சகஜமாகஇருந்துவருகிறது. மதத்தின் பெயராலும், சமூக வழக்கத்தின் பெயராலும் எத்தனை கோரகிருத்தியம் செய்யப்படுகிறது!

மூன்றாவதாக, பையன் காலக்ஷேபத்திற்கு வேண்டிய பொருளையிட்டும் விஷயத்திற்கு வருகிறோம். 14 அல்லது 16 வயதில் ஒருவன் குடும்ப காலக்ஷேபத்திற்கு வேண்டிய பொருளை சம்பாதித்து விடுவானென்று நினைப்பதற்கில்லை. பையன் படித்துக்கொண்டிருக்கையிலேயே அவனுக்குப் பெற்றோர்கள் விவாகம் செய்து வைப்பது அயுக்தமானதாகவும், பொருளாதாரத் துறையில் நேர்மையானதாக இல்லாததாகவும் இருக்கிறது. தன்னுடைய பிள்ளையின் படிப்புக்காக பெண்ணின் தகப்பனாரிடம் வரசுல்கமாக ஏராளமான பணத்தைப் பறிப்பதும் கண்ணியமானதாகாது. ஏராளமாக வரசுல்கம் கொடுத்தால்தான் பெண்களை விவாகம் செய்துகொள்ள முடியுமென்று ஒழுங்குத் தவறாகவும், சாஸ்திர விரோதமாகவும் கேட்கப்படுவதைப் பற்றி இந்த சந்தர்ப்பத்தில் பிரஸ்தாபிக்க வேண்டியது அவசியமென்று நினைக்கிறோம். தற்போது சட்டமாக இயற்ற உத்தேசித்திருக்கும் மசோதாவினால் "மதத்திற்கு ஆபத்து வந்துவிட்டது" என்று கூக்குரலிடுவோருக்கு மநுவின் வாக்கியங்களை ஞாபகப்படுத்தி சில கேள்விகளைக் கேட்கிறோம். "இந்த விஷயத்தில் மத தர்மங்களை அலக்ஷியம் செய்துவிடவில்லையா? மனப்பூர்வமாக ஒரு பெண்ணை நன்றாக அலங்கரித்து, வேதங்களைப் படித்த ஒருவருக்கு விவாகம் செய்து கொடுப்பதே பிராமண தர்மம்." படித்தவர்களான பெண்ணின் பெற்றோர்கள் பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்துகொடுப்பதற்காக எவ்விதப் பிரதிப் பிரயோஜனத்தையும் பெறக்கூடாது. ஆகையினால் அவ்விதப் பிரதிப் பிரயோஜனத்தைப் பெறுகிறவர்கள் குழந்தையை விற்றவர்களாவார்கள். ஆகவே பெண்ணை விற்பதையும், மாப்பிள்ளைகளை விலைகொடுத்து வாங்குவதையும் சாஸ்திரங்கள் தடுக்கின்றன. ஆனால் துரதிர்ஷ்ட வசத்தினால் இப்பொழுது பெண்களும் பையன்களும் விலைகூறப்படும் பொருள்களாகிவிட்டார்கள். இதனால் மாப்பிள்ளைகளை விலை கொடுத்து வாங்கக்கூடிய நிலைமையை பெண்ணின் தகப்பனார் அடையும் வரையில் பெண்ணின் விவாகம் தள்ளி வைக்கப்பட்டு விடுகிறது. ஆகவே, பெண்கள் ருதுவாகிறதற்கு முன் விவாகம் செய்விக்கவேண்டிய ஹிந்து சமூகத்தின் பகுதியில் பெண் பிரௌவடை யடைந்த

பிறகு விவாகத்தைச் செய்யவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. பல நடுத்தர வகுப்பினரின் குடும்பங்கள் நசித்துப்போகும்படி செய்துவிட்ட இந்தக் கொடிய வழக்கத்தை ஒழிப்பதற்கு ஹிந்து சமூகமானது வரிந்து கட்டிக்கொண்டு கிளம்பவேண்டும். இனி நமது ஆதி பிரச்னைக்குத் திரும்புவோம். ஒரு பையன் தனது மனைவியையும் குழந்தைகளையும் சம்ரக்ஷித்துக்கொள்ளக்கூடிய நிலைமையை அடைகையில் தான் அவன் கிரஹஸ்தாச்சிரமியாகிறான். தன்னுடைய பெற்றோராவது, பெண்ணின் பெற்றோராவது கொடுப்பதைக்கொண்டு காலக்ஷேபம் செய்யவேண்டியிருக்கிறவன் கிரஹஸ்தாசிரமத்தை அடைந்தவனாகமாட்டான். ஒரு வரும்படி ஏற்படுமுன் விவாகத்தைப்பற்றிச் சிந்திப்பதைப்போல் பெரிய பிசகு வேறொன்றில்லை. ஆகவே வைத்திய, பொருளாதார, மத காரணங்களை உத்தேசித்து, பையன்களுக்கு 24 வயதுக்கு மேலேயே விவாகம் செய்துவைக்க வேண்டுமென்று நாம் அபிப்பிராயப்படுகிறோம். தீர்க்காலோசனையின் பேரிலும், எதிர்ப்புகளை மதித்தும் 18 வயதென தனிக் கமிட்டியார் நிர்ணயம் செய்திருப்பது சரியான ராஜியென்று நாம் நினைத்து, முதன் முதலாகச் செய்யப்படும் சமூகச் சீர்திருத்தத்திற்கு எவ்வித இடையூறும் ஏற்படாமலிருக்கும் பொருட்டு அதை நாம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறோம். நமது வாசகர்களும் இந்த அபிப்பிராயத்தை ஆதரிப்பார்களென்று நம்புகிறோம். இடமின்மையால் இன்னும் விரிவாக இதைப் பற்றி எழுத முடியவில்லை. பெண்களுடைய விவாக வயதைப்பற்றி அடுத்த வியாசத்தில் எழுதுகிறோம்.

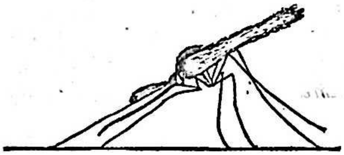
கொசு உபத்திரவத்தை எவ்விதம் குறைத்துக்கொள்வது?

(காப்டன் என். ஆர். உபயா)

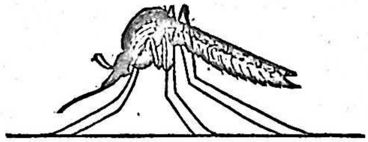
கேள்வி:—நாம் வசிக்கும் இடத்தில்கொசு உபத்திரவம் சகிக்கக் கூடியதாக இருக்கவில்லையென்று ஒரு நண்பர் சில தினங்கள் முன் பலமாகப் புகார் செய்து, எங்களுடைய ஆலோசனையைக் கேட்டார். "நாம் என்ன செய்வது?" என்ற பழைய கேள்வியே எற்படுகிறது.

பதில்:—"கொசுக்களை ஒழித்துவிடுவதென்று நீங்கள்சங்கற்பம் செய்துகொள்ளவேண்டும்." நீங்கள் மாத்திரம் அவ்விதம் சங்கற்பம் செய்து கொள்ளுவது போதாது. மகாஜனங்களிற் பெரும்பாலோரும் அவ்விதம் சங்கற்பம் செய்து கொள்ளவேண்டும். கொசுக்களின் உபாதையிலிருந்து தங்களை விடுவிக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் கோரவேண்டும். வெறுமே அபூர்வமான ஒரு கேள்வியைக் கேட்பதும் அதற்கு எங்களிடத்திலிருந்து பதிலை வாங்கிக்கொள்ளுவதும் கொசுக்களை வெருட்டிவிடமுடியாது. எற்கெனவே நீங்கள் பொதுக் கூட்டத்தைக் கூட்டாமலிருந்தால், இப்பொழுதேனும் முக்கியஸ்தர்களின் கூட்டமொன்றைக்கூட்டி, என்னசெய்வதென்று முடிவுசெய்யவேண்டும். கொசு உபத்திரவத்தால் அல்லல்படுவோர் இந்தக் கூட்டத்திற்குவரும்படி ஏற்பாடு செய்யுங்கள். ஆரம்பத்தில் அவர்கள் அலக்ஷியமாக இருக்கலாம். ஆனால் நாளடைவில் கொசுக்களை ஒழிப்பதில் அவர்களுக்கு சிரத்தை ஏற்பட்டு யாரேனும் ஏதேனும் செய்தே தீரவேண்டுமென்று சொல்லக்கூடிய நிலைமைக்கு அவர்கள்வருவார்கள். முடிவாக "தாங்களே ஏதேனும் செய்யவேண்டு" மென்றும், அதை உடனே செய்யவேண்டுமென்றும் அவர்கள் முடிவு செய்து கொள்ளுவார்கள்.

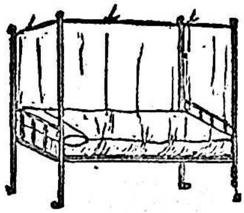
உங்களுடைய சகோதரப் பிரஜைகளில் பலர் இத்தகைய முடிவுக்குவரின், இந்தப் போராட்டத்தில் உங்களுக்கு வெற்றி ஏற்



மலேரியா கொசு.



மலேரியாவல்லாத மற்றொருவித கொசு.



கொசு வலையும் அதை சரியாக மூடும் விதமும் மேலே காட்டப்படுகிறது.

பட்டு விட்டதென்று நீங்கள் நிச்சயமாக நினைக்கலாம்.

பிறகு எத்தகைய கொசு அல்லது கொசுக்கள் உங்களுக்கு உபத்திரவத்தை உண்டு பண்ணிவருகின்றனவென்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் யானைக்கால் வியாதியின் வியாபகம் அதிகமாக இருந்தால், அது கூலெக்ஸ் கொசுவால் உண்டாகிற தென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

அவ்விதமாயின் மழை ஜலத்தைப்பிடித்துத் தேக்கி வைத்துக்கொள்ளுவதற்காக மனிதர்கள் வைத்திருக்கும் தொட்டிகளிலிருந்தே அது வருகிறதென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இது தண்ணீர்த் தொட்டியாகவாவது, உடைந்த பானையாகவாவது, சாக்கடையாகவாவது, பீப்பாயாகவாவது, அல்லது மழை ஜலத்தைத் தேக்கி வைத்துக்கொள்ளும் வேறு எந்தப் பாத்திரமாகவாவது இருக்கலாம். வீட்டின் கொல்லைப்புறத்திலேயே சாதாரணமாக இவை இருந்தும் வீட்டுச் சாக்கடையும், சாக்கடைத் தொட்டியும் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும் இடங்களாக இருக்கின்றன. முக்கியமாக அவைகளில் சாக்கடைத் தண்ணீர் தேங்கியிருந்தால், கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும்.

அந்த இடங்களை எவ்விதம் கண்டு பிடிப்பதென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு பெரிய கரண்டியைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு அந்த ஜலம் தேங்கியிருக்கும் இடங்களின் ஓரத்தில் அளைக்குத்திப்பாருங்கள். அங்கு கிருமிகளைப் போன்ற சிறிய முட்டைகள் இருக்கும். அவைகள் தான்கொசுவின் முட்டைகள்.

உங்களுடைய வீட்டிலும், அதைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் இவ்விதம் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும் இடங்களிருக்கலாம். இதற்கு கொசுக்கள் ஜவாப்தாரியன்று. அவைகள் உற்பத்தியாவதற்கு அனுகூலமான நிலைமை இருந்துவருவதற்கு இடங்கொடுக்கும் நாமே இதற்கு ஜவாப்தாரி. இவ்விதம் நாம் ஜவாப்தாரியாக இருக்கையில் கொசுக்களின் மீது பழியைப் போடுவதில் என்ன பிரயோஜனம்?

கொசுக்களின் ஜீவியகாலம் 2 வாரங்கள்தான். கொசுக்கள் உற்பத்தியாகுமிடங்களை நீங்கள் தாக்கியதுமுதல் இரண்டு வாரங்களுக்குப்பிறகு அந்தக்கொசுக்கள் இருப்பது அபூர்வம்தான். இருந்தாலும் கொசுக்களின் உபத்திரவமிருந்தால் அவைகள் உற்பத்தியாகும் இடத்தை நீங்கள் சரியாகத்தெரிந்து கொள்ளவில்லையென்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சாதாரணமாக கொசுக்கள் அரை மைல் தூரத்திற்கதிகமாக சஞ்சாரம் செய்வதில்லை. ஆனால் அவைகள் ஒரு மைல் தூரத்திற்கதிகமாகவும் செல்லலாம். உங்களுடைய வீட்டிலிருந்து ஒரு மைல் தூரம் வரையில் கொசுக்கள் எந்த இடத்திலேனும் உற்பத்தியாகின்றனவா வென்பதைப் பரிசோதியுங்கள்.

கொசுக்களைப் பிடித்து, அவைகளைக் கொல்லுவதால் கொசு உபத்திரவத்தை நிவர்த்தி செய்து கொண்டுவிட முடியாது. அது அனுபவ சாத்தியமுமன்று; சிக்கனமான காரியமுமன்று. அவைகள் உற்பத்தியாகும் இடங்களில் அவைகளை ஒழிக்கவேண்டும்.

முதலில் கொல்லைப் புறங்களில் இந்த வேலையை ஆரம்பியுங்கள். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளைக்கொசுவதை தினங்களாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை 9 மணிக்கு பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் பிள்ளைகளைப் புறக்கடைகளுக்கு அனுப்பும்படி தாய்மார்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். அவர்கள் ஜலம் எதிலேனும் தேங்கியிருக்கிறதாவென்று பார்த்து, எதிலேனும் ஜலம் தேங்கியிருந்தால் அதைத் தலைகிழாகக் கவிழ்க்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவிடின் புறக்கடைப் பிரச்னை தீர்ந்து போய்விடும். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை 9 மணிக்கு இந்த வேலையை ஆரம்பிக்கும்படி ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் நீங்கள் தமுக்குப் போடுவிக்கலாம்.

சரிதான்; குழந்தைகள் இவ்விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளும்படி எவ்விதம் செய்வது? ஒரு பெரிய தகரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் சிறிது ஜலத்தை விட்டு, கொசு முட்டைகளையும் போடுங்கள். பிறகு அதை மெல்லிய மஸ்லினால் மூடி, பள்ளிக்கூடத்திலேயே அதை விட்டுவையுங்கள். இந்தக் குஞ்சுகளிலிருந்து கொசுக்கள் வெளிப்படுவதைப் பையன்கள் கண்கூடாகப் பார்ப்பார்கள். அதை நேரில் அவர்கள் பார்த்துவிட்டால், கொசுக்களை ஒழிப்பதில் உங்களைவிட அவர்கள் அதிக சிரத்தையுடையவர்களாகி விடுவார்கள்.

கொசுக்களின் படங்களை குழந்தைகள் எழுதச் சொல்லுங்கள். மிகவும் வேடிக்கையாக எழுதுகிறவருக்கு சிறிது சன்மானம் கொடுங்கள். அந்தப்படங்களை உங்களுடைய அயல் வீட்டாருக்குக் காட்டுங்கள். அவைகளைப் பார்த்தால்அவர்கள் விழித்துக்கொண்டு விடுவார்கள். அவ்விதம் காட்டுவது கொசுப் பயம் அவர்களுக்கு ஏற்படும்படி செய்வதாகும். இதன் பலனாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கொசு எங்கிருக்கிறதென்று பரிசீலனை செய்வதற்கு ஒருவர் ஏற்பட்டுவிடுவார்.

வாலிபச் சாரணர்களிருக்கிறார்கள். ஜலம் தேங்கியிருக்கும் இடங்களில் எவ்விதம்கொசு முட்டைகளைக் கண்டு பிடிப்பதென்று அவர்களில் 12 பேர்களுக்கு 20 நிமிஷ நேரத்தில் கற்றுக்கொடுத்துவிடலாம். அந்தப் பையன்கள் ஒவ்வொரு வீட்டின் புறக்கடையையும் பரிசோதித்துப்பார்த்து, எங்கெந்த வீடுகளில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகின்றனவென்று சொல்லிவிடுவார்கள்.

குட்டைகளையும், குழிகளையும் மூடிவிடுவது உத்தமம். சாக்கடையை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சாக்கடைத்தொட்டியிலிருக்கும் ஜலம் அப்போதைக்கப்போது வடிந்து போய்விடும்படி செய்யுங்கள். இவ்விதம் செய்துவிடின் கொசுக்கள் உற்பத்தியாவதற்கு ஜலத்தேக்கமே இல்லாமற் போய்விடும்.

உங்களுடைய கிராமத்தில் யாரிடத்திலேனும் மோட்டார் இருந்தால் கழிவு எண்ணெயைச் சிறிது அவரிடத்திலிருந்து வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்; அல்லது கழிவுஎண்ணெயைக் கடையிலேனும் வாங்கிக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் சிறிது மண்ணெண்ணெயைக்கலந்து குட்டைகளிலும், ஜலத்தேக்கங்களிலும், ஜலம் தேங்கியிருக்கும் குழிகளிலும் சிறிது மெலினமாகத் தெளித்துவிடுங்கள். வாரமொருமுறை இவ்விதம் செய்யுங்கள். இவ்விதம் செய்துவரின் கொசு உற்பத்தி தடை

பட்டுப்போய்விடும். கொசு முட்டைகள் காணப்படும் இடங்களிலெல்லாம் இந்த எண்ணெயைத் தெளியுங்கள்.

முதலில் இந்த வேலையை ஆரம்பிக்கும் போது பலர் தோஷங் கூறுவார்கள். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு இது தானகவே ஓய்ந்து போய்விடும். நீங்கள் கொசுக்களிடமிருந்து விடுதலைபெற்ற பிறகு, முதலில் உங்களைப் பரிகசித்தவர்களே "நாங்களே இதைச்செய்தோம்" என்று சொல்லுவார்கள்.

இது சம்பந்தமாக உங்களுக்கு எவ்வித சந்தேகமேனு மிருந்தால், அந்த சந்தேகத்தை நிவர்த்தி செய்துவைக்க சுகாதார இன்ஸ்பெக்டரும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தரும் எக்காலத்திலும் தயாராக இருப்பார்கள்.

1928-ம் வருஷத்திய கொசுக்களை ஒழிக்கும் காலம் 1927-ம் வருஷத்திலேயே போய்விட்டது. ஆனல் இப்பொழுது நீங்கள் கொசு வதையில் இறங்கினுல் அடுத்த வருஷத்தில் கொசுவே இராது.

கிராம புனருத்தாரணம், கிராம முன்னேற்றம் முதலியவைகளைப்பற்றி இப்பொழுது பிரமாதமாகப் பேசப்படுகிறது. ஏன் அந்த ஸ்தாபனம் ஒவ்வொன்றும் முதலில் இந்த வேலையை மேற்போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது? ஒவ்வொரு கிராமப் பஞ்சாயத்தும் மற்றவைகளைவிட இது முக்கியமான வேலை யென்று ஏன் நினைக்கக்கூடாது? அவைகள் இதை முதலில் செய்யலாம். இதை முதலில் அவைகள் செய்யவும் வேண்டும். இப்பொழுது இதைச் செய்யாவிடில் எக்காலத்திலும் இதைச் செய்யப்போவதில்லை. ஒரு சமயத்தில் இந்த வேலையைச் செய்வதை ஒத்திவைத்துக்கொண்டுவிட்டால் ஒருக்காலும் இது நடைபெறப்போவதில்லை. கிராம ஊழியர்களே, பஞ்சாயத்தார்களே, விழித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நீங்களே உதவி செய்துகொள்ளுங்கள். இந்த வருஷத்தில் இதை முக்கிய வேலையாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.—சென்னை பஞ்சாயத்து புல்லெட்டின்.

பற்களும் சரீராரோக்கியமும்.

(என். எஸ். ஹானேகா)

உங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறதா வென்பதைக் காட்டிவிடும் கருவிகளாக உங்களுடைய பற்களும் வாயும் இருந்து வருகின்றன.

ஆண்டவன் உங்களுக்கு நல்ல பற்களைக் கொடுத்திருக்கிறார். நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்ருகக் கடித்து அவைகளில் வாயூறல் கலக்கும்படி செய்து, உங்களுடைய குடலில் அது ஜீரணமாவதற்கு அவைகளைப்பக்குவப்படுத்துவதற்காக அவைகள் இருந்துவருகின்றன.

உங்களுடைய பற்கள் எல்லாம் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்துவராவிடில் சரீரத்திற்கு முக்கியமானதான இந்த வேலை சரியாக நடைபெருமற் போய்விடும். இவ்விதம் இந்த வேலை சரியாக நடைபெருவிடில் உங்களுடைய சரீரத்தில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

1. உங்களுடைய பற்களும் ஈறுகளும் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்துவராவிட்டால் ஆகாரத்தை நன்ருகக் கடித்துச் சாப்பிட முடியாமற்போய்விடும்.

2. ஆகாரத்தை நன்ருகக் கடித்து சாப்பிட முடியாவிடின் வாயூறல் சரியாக அதில் சம்பந்தப்பட முடியாது. வாயூறல் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் நன்ருக சம்பந்தப்பட வேண்டியது சரீரத்திற்கு மிகவும் அவசியமானது.

3. வாயூறல் சரியாக ஊறாவிடில், இரைப் பையில் ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாவதற் கில்லை.

4. இரைப்பையில் ஆகாரங்கள் சரியாக ஜீரணமாகாவிடில், குடலில் அவைகள் சரி யாக ஜரிமானமாகி, சரீரத்தில் ஒட்ட முடி யாமற் போய் விடும்.

5. மேலே கண்ட எல்லாக் காரியங்களும் சரியானபடி நடைபெறாவிடின், சரீரத் திற்கு மிகவும் முக்கியமானதான ரத்தம் உற் பத்தியாக முடியாது. சரீரம் ஆரோக்கிய மாக இருக்கப் பெறுவதே எல்லாவற்றிலும் பெரிய பாக்கியம். ரத்தம் தான் உங்களு டைய உயிரைக் காப்பாற்றும் ஜலப் பிராய மான வஸ்து. அதுதான் நீங்கள் ஆரோக் கியமாக இருக்கும்படி செய்யக் கூடியது. உங்களுடைய காலக்ஷேபத்திற்கு நீங்கள் சம் பாதிப்பதும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்ப தற்கு உங்களுக்கு சக்தியிருப்பதும், வாழ் வில் நல்ல ஸ்திதியை நீங்கள் அடைவதும் உங்களுடைய சரீரத்தில் நல்ல ரத்தம் ஓடுவ தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

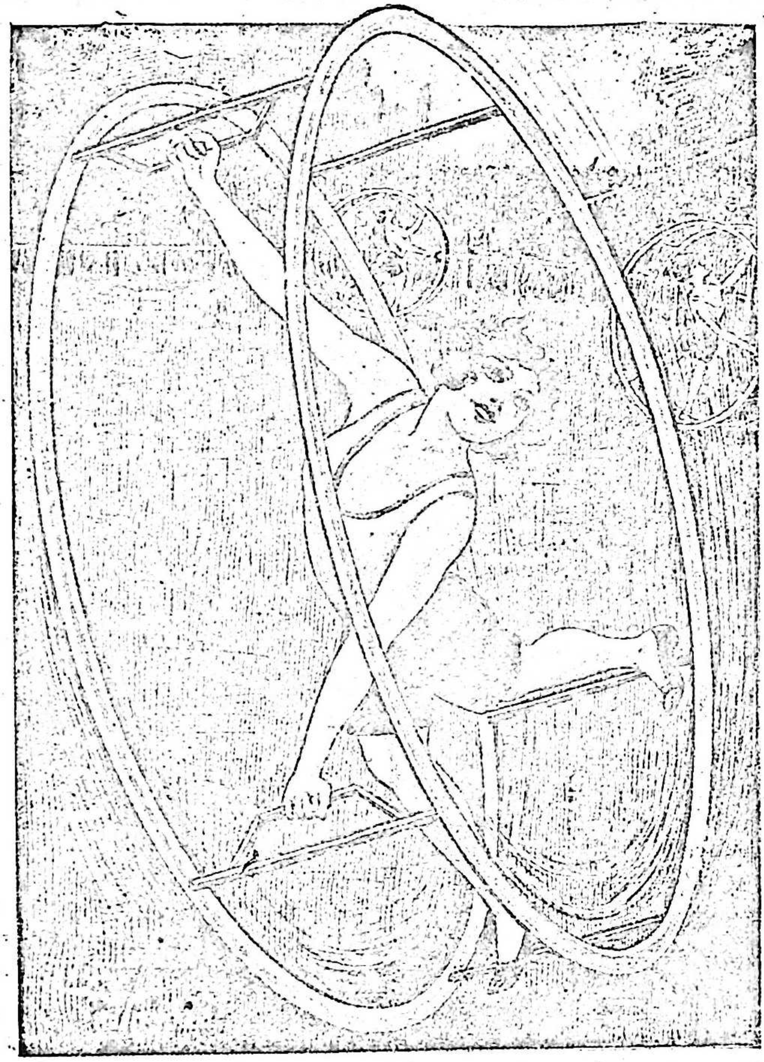
நம்மில் பலர் செய்து வருவதைப்போல குதிரை களவு போனபிறகு லாயத்தைப் பூட்டப் போகிறீர்களா? அல்லது வருமுன் காப்போனாகவிருந்து, உங்களுடைய வாய் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வருகிறதாவென்று பரிசோதனை செய்துகொள்ளப் போகிறீர் களா?

இன்றே உங்களுடைய பல் வைத்தியரி டம் போய் இந்த முக்கியமான விஷயத் தைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் இன்றே உங்கள் வாயைச் சுரங்கத்தைப் பரி சோதித்துப் பார்க்கட்டும். உங்களுடைய வாயைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். அதுதான் உங்களுடைய சரீரத்தின் ஆசார வாயில். அதன் மூலமாகத் தான் ஆரோக் கியமோ அல்லது வியாதியோ உங்களுடைய சரீரத்தில் நுழைகிறது—ஹெல்த் மெஸ் ஸன்ஜர்.

ஸ்திரீகளுக்கு மெலிவு சரீரம்.

(தாமஸ் டட்டன்.)

ஸ்திரீகள் மெலிவாக இருந்து வருவது இயற்கையன்று. ஆகவே நவீன கால முறை யானது இயற்கைக்கு விரோதமானதாக இருக்கிறது. ஆனால்இயற்கையானது தனது சட்டங்களுக்கே கீழ்ப்படிந்து நடக்கும். அவைகளுக்கு விரோதமாக நடந்து கொள்ளு வது சரீரத்தில் உபாதையையும் வியாதியை யும் உண்டுபண்ணும். ஒவ்வொரு ஸ்திரீயின் லக்ஷியமாக இருக்கக்கூடிய தாய்மாரின் நிலை மையை அடைவதற்காக அந்தக்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய நிலைமையைச் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்கு பெண்மணிகள் பருமனாக வும், நன்றாக ஊட்டம் பெற்றவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். சரீரம் மெலிவடை வதற்காக ஸ்திரீகள் சரீரம் தனது வேலை யைச் சரியாகச் செய்து வருவதற்கு அவசிய மான ஆகாரத்தைச் சாப்பிடாமலிருந்து வரு கிறார்கள். சரீரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கு வேண் டிய ஆகாரத்தை மாத்திரம் உட்கொள்ளுவ தென்பது சாத்தியமில்லை. ஆகாரம் குறைந்தால் சரீரமே ஒப்வடைந்து விடுகி றது. சரீரத்திலுள்ள பல உறுப்புகள் தங்க ளுக்குரிய வேலையைச் செய்ய முடியாமற் போய்விடுகிறது. நான் முக்கியமாக ஹிரு தயத்தைக் குறிப்பிடுகிறேன். அது இர வும் பகலும் ஓய்வின்றி வேலை செய்து வரு கிறது. இந்த உழைப்புக்குப் போதிய ஊட்டத்தைக் கொடுக்காமலிருந்தால் சரீ ரமே ஓய்ந்து போய்விடுகிறது. பெண்மணி கள் அதிகமான வேலையைச் செய்கையில், களைத்துப்போய் விடுவதிலிருந்து இது வெளிப்படுகிறது.



நரம்பு வளர்ச்சிக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கும் இயந்திரம்.

[மிஸ்டர் மேர்மான் இரண்டு பக்கங்களிலும் பிடிப்புள்ள புதியதொரு
கருவியைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். தன்னுடைய உருவத்
தையும் நரம்புகளையும் வளர்த்துக்கொள்ள விரும்
பும் பெண்மணிகள் இந்த வியாயாமத்
தைச் செய்து, அழகும்
வலுவும் பெறுகின்றனர்.]

இந்த ஒரு விபரீத பலன் மட்டில்தான் ஏற்படுகிறதென்பதில்லை. சரீரத்தில் ரத்த ஓட்டம் குறைந்தால், சர்மம் அனாரோக்கிய மடைகிறது. இந்தக் காலத்திய பெண்கள் விரும்பும் பொலிவும் அழகும் இருந்து வருவது சாத்தியமில்லை. சரீரத்திலுள்ள செல்களுக்கு வேண்டிய ஊட்டம் கிடைக்காவிடின் க்ஷயரோகம் முதலிய கொடிய உபாதைகளின் கிருமிகள் சரீரத்தில் இடம் பெற்று விடுகின்றன.

ஆகாரக்கிரம விஷயத்தில் நிபுணரை ஸ்திரீகள் கலந்துகொண்டால் சரீரம் வளர்வதற்கும், சரீரத்தில் உஷ்ணம் உண்டாவதற்கும் முறையே வேண்டியபுரோட்டீன்கள் கொழுப்புகள் போஹைடிரேட்டுகள் இவைகளை எந்தெந்த அளவு உபயோகிக்கவேண்டுமென்று அவர் யோசனை சொல்லுவார். அவ்வித யோசனையைக் கேட்டுக்கொண்டுவிடின் ஸ்திரீகள் அழகாகவும் மெலினமாகவுமிருப்பதற்காக சரீரத்தை உபவாஸம் போடவேண்டிய அவசியமேற்படாது. சரீரம் அழகாகவும், மெலினமாகவும், பார்வையாகவும் இருந்து வரும்படி செய்துகொள்ளுவதற்கு சரியான ஆகாரக்கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதும், சிறிதளவு தினந்தோறும் வியாயாமங்கள் செய்து வருவதுமே தகுந்த உபாயங்களாகும்.

வாழ்வின் இன்பத்தை அனுபவிப்பதுடன் ஆகாரக்கிரமத்தையும், வாலப் பருவத்தையும் காப்பாற்றிக்கொள்ள விரும்புகின்றவர்கள் செடிகளைப்பற்றிய சாஸ்திரங்களைப் படிக்க வேண்டுமென்று நான் சிபார்சு செய்கிறேன். நன்றாகத் திறந்த வெளியில்,நல்ல உறமுள்ள பூமியில், ஒரு புஷ்பச் செடியை நட்டு, அதற்குச் சரியான ஊட்டம் கொடுத்து வரும்பக்ஷத்தில் அந்தச் செடி நன்றாக வளர்ந்துவரும். அந்தச் செடிக்கு நீங்கள் கொடுத்துவரும் ஊட்டத்திற்குத் தகுந்தபடி அதனுடைய அழகும் நிறமும இருக்கும். அதே செடியை குளிர்ச்சியான ஒரு மூடிக்கில், சரியான ஊட்டமில்லாமல்நட்டுப்பாருங்கள். அது துர்ப்பலமாகவிருக்கும்; புஷ்பங்கள் சரியாகப்புஷ்பிக்கா; புஷ்பமானது நல்ல நிறமாகவாவது, அழகாகவாவது இராது. படித்த பல பெண்களுக்கு இது தெரிந்துதானிருக்கிறது. இருந்தாலும் சரீரத்திற்குவேண்டிய காற்று, ஆகாரம், வாதாவரணம் இவைகள் கிடைக்காமல் அவர்கள் செய்துகொள்ளுவதுடன், ஒரு முட்டாள்தனமான நாகரீகத்தை ஆசிரயித்து அவர்கள் சரீரத்திற்குச் சரியாக ஊட்டம் கொடுக்காமலுமிருந்துவிடுகிறார்கள்.

இந்தத் தலைமுறையினர் இன்னும் சில வருஷங்களுக்குப்பிறகு தங்களுடையசரீரங்கள் மெலிந்துபோகும்படி செய்துகொண்டு விட்டதற்கு வருத்தப்படுவார்கள். ஏனெனில் நான் ஏற்கெனவே சொல்லியபடி அது இயற்கைக்கு விரோதமானது. ஆகவே அத்தகையோருடைய சந்ததிகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய கெடுதலைத் தடுப்பது அரிது.

முடிவாக அவர்களுக்கு நான் ஒரு சிபார்சு செய்கிறேன். நல்லதாகவும் சுத்தமானதாகவும் உள்ள ஆகாரத்தைக் காலாகாலத்தில் புசிப்பதும், போதிய அளவு தூங்குவதுமே அவர்களுடைய சரீரத்திற்கு அழகைக் கொடுக்ககூடியவைகளாகும். இந்த புத்திமதியைப் பின்பற்றினல் அவர்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதோடு, அவர்களுடைய குழந்தைகளும் வலுவுடையவைகளாகவும், சுறுசுறுப்பானவைகளாகவுமிருக்கும்.—மெடிக்கல் வொர்ல்டு.

எவ்விதம் புசிப்பது.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவது இயற்கை விதிகளை அனுசரித்து நடந்து கொள்ளுவதைப் பொறுத்திருக்கிறது; ஆகவே சரீர ஊட்ட சம்பந்தமான சில அடிப்படையான தர்மங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுவது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்து கொள்ளுவதற்காக பாலிஸி எடுத்துக்கொள்வதற் கொப்பாகும். ஆகாரக்கிரமத்தின் முதல் விதியைப் பின்வருமாறு குறிப்பிட்டு விடலாம்; ஜீவித்திருப்பதற்காகப் புசியுங்கள்; சாப்பிடுவதற்காக ஜீவித்திராதீர்கள். இந்தியாவில் பலர் சாப்பிடுவதற்காகவே தாங்கள் ஜென்மமெடுத்திருப்பதாக நினைத்து, கண்மூடித்தனமாகப் புசித்து, தங்களுடைய சரீரத்தையும், மனோ சக்தியையும் கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தப் பிசகைத் திருத்திக் கொள்ளுவதன் மூலமாக. சரீர, மனோசக்திகள் பூர்வ ஸ்திதியை அடையும்படி செய்து கொள்ளலாமென்று அனுபவத்தின் மூலமாகத் தெரிந்திருக்கிறது.

ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டிய வேளையில் பசி எடுக்கும்படி ஆண்டவன் விதித்திருக்கிறார். சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளுக்கு இருந்துவரும் புத்திசாலித்தனத்தின் பலனாக இந்த உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. சுவற்றில் தொங்கும் கடிகாரம் இதற்குத் தகுந்த வழிகாட்டியென நம்பிவிடக்கூடாது. கடிகாரத்தின்படி இடைவேளைப் போஜனகாலம் வந்திருக்கலாம். ஆனால் அந்த வேளையில் பசி எடுத்திராவிடில் காலை ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகி அடுத்த வேளை ஆகாரத்தைப் புசிக்கக்கூடிய சமயம் வரவில்லை யென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு வேளை ஆகாரத்தை விட்டு விட்டு பசி எடுக்கும்வரை காத்திருப்பது உத்தமம். பசி எடுத்தால்தான் அதிசப்படியாகப் புசிக்கும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்துகொள்ள ஜீரணக் கருவிகள் தயாராக இருக்கின்றனவென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். பசி எடுத்தால்தான் இரைப்பையில் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்யும் நரம்புகளிடையே பரபரப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். வாயில் ஜலம் ஊறுகிறதென்று செல்லுவதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். அவ்வித நிலைமை ஏற்படுகையில் தான் இரைப்பையிலும் குடல்களிலுமிருந்து வரும் க்ளாண்டுகள் ஜீரண ரஸங்களை வெளியிடத் தயாராக இருக்கின்றன என்பது அர்த்தம். பசி எடுக்கும்வரை காத்திருப்பதாலும், பசி எடுக்கும்படி வியாயாமங்களைச் செய்வதாலும், ஜீரண சக்தி அதிகமாக இருக்கும்.

களைத்துப் போயிருக்கும் சமயத்தில் ஆகாரத்தைப் புசிக்கக்கூடாது. அந்தக்காலத்தில் ஜீரணக்கருவிகள் மெதவலடைந்து அவைகளுடைய வேலைகளைச் சரியாகசெய்து வரா. அந்த சந்தர்ப்பங்களில் சாப்பிடு முன் சிறிது சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளுவது உத்தமம்.

அவசரமாக எங்கேனும் போகவேண்டியிருந்து, அதற்காக ஆகாரத்தைப் புசிப்பதற்காகச் செலவிடும் நேரத்தை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருந்தால், வழக்கத்தை விட வேகமாகப் புசிக்காதீர்கள். அந்த சந்தர்ப்பங்களில் குறைவாக ஆகாரத்தைப் புசியுங்கள். அவசரமும் கவலையும் ஜீரணசக்தியை மழுக்கிவிடுகின்றன. மனக்கவலையினால் பல மணி நேரம் வரையில் ஜீரணக்கருவிகள் வேலையே செய்யாமலிருக்கக் கூடுமென்று காஸன் என்பவர் எக்ஸ்ரே மூலமாக நிரூபணம் செய்திருக்கிறார். சாப்பாட்டு நேரத்திலேனும் கவலையில்லாமலிருக்க வேண்டும். அந்த சமயத்தில் வேறு எதிலும் கவனத்தையும் திருப்பக்கூடாது. அந்தக் காலத்தில் சந்துஷ்டியாகவும், குஷியாகவும் இருக்கவேண்டும். அத்தகைய மனோபாவத்துடன் ஆகாரத்தைப் புசித்தால் ஜீரணசக்தி அதிகரித்து மன சந்துஷ்டியுமேற்படும். குஷியானது ஹிருதயத்

திற்கு மருந்துக்கு அதிகமான சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியதென்பது பழமொழி.

சரீரத்திற்குள் ஜீரண வேலை நடைபெறுவதற்குப் பூர்வாங்கமாக ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்ருகக்கடித்து உள்ளே செலுத்த வேண்டும். இதைச் செய்வதும், சரியான ஆகாரங்களைப் பார்த்துப் புசிப்பதும் நம்முடைய கையிலிருக்கும் விஷயங்கள். இரைப்பையிலும், குடல்களிலும் இருந்துவரும் கருவிகள் எவ்விதம் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யவேண்டியது அவசியமோ அவ்விதமே முதலில் ஆகாரப்பதார்த்தங்களை வாயில் பக்குவம் செய்து உள்ளே செலுத்துவதும் அவசியம். வாயின் உட்புறத்தில் சுவை நரம்பு இருக்கிறது. ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் சுவைக்குத் தகுந்தபடி வாயிலுள்ள சுவை நரம்புகளுக்கு உத்வேகமேற்படும்படி ஆண்டவன் கற்பித்திருக்கிருர். அவைகளின் மூலமாக மூளைக்குச் செய்தி போய்ச்சேருகிறது. மூளையானது ஜீரணக் கருவிகளுக்குச் செய்தி அனுப்புகிறது. அங்குள்ள கோளங்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் சுவைக்குத் தகுந்தபடி ஜீரணரஸங்களை வெளியிடத் தயாராக இருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு வகை ஆகாரத்திற்கும் ஒவ்வொரு வகை ஜீரண ரஸம் வேண்டியிருக்கிறதென்பது இப்பொழுது எல்லோருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். ஒரு ஆகாரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் வாசனைசாமானுக்குத் தகுந்தபடியே உள்ளேயுள்ள கருவிகள் நடந்து கொள்ளுகின்றன. இவ்விரண்டுக்குமுள்ள சம்பந்தம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்டதிலிருந்து, வாயில் ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நன்ருகக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டியதற்குப் புதிய கௌரவம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு வகை ஆகாரத்தையும் ஜீரணம் செய்ய ஒவ்வொருவகை ஜீரண ரஸம் தேவையாக விருப்பதால், ஒரே வேளையில் பலவகைப்பட்ட ஆகாரங்களைப் புசிப்பின் அவை அவைகளுக்கு வேண்டிய ஜீரண ரஸம் உற்பத்தியாவது சாத்தியமில்லை யென்பது வெளிப்படுகிறது. ஆகவே ஒரே வேளையில் பலவகை ஆகாரங்களைப் புசிக்காமலிருப்பது உத்தமம்.

ஒவ்வொரு கவள ஆகாரமும் நன்ருகச் சுவைக்கும்வரை அவைகளை நன்ருகக் கடிக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்து விடின், சுவை நரம்புகளுக்கு சம்பந்தம் உண்டாகி, அதன் மூலமாக அந்தப் பதார்த்தங்களை இரைப்பையில் ஜீரணம் செய்வதற்கு வேண்டிய ரஸங்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

நன்ருக ஆகாரத்தைக் கடிப்பதால் வாயூறல் அதனுடன் நன்ருகக் கலந்து, அது ஜலப்பிராயமாகி விடுகிறது. நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் கலந்திருக்கும் மாப்பண்டங்கள் ஜீரணமாவதற்கு இவ்விதம் வாயூறல் அதில் நன்ருகக் கலந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆகாரத்தைப் புசித்த பிறகு முதல் அரைமணி நேரத்தில் ஆல்கலின் வாயூறலானது இரைப்பையில் மாப்பண்டங்களை ஒருவகைச் சர்க்கரையாக மாற்றிவிடுவதற்காக வேலை செய்து வருகின்றது அரை மணிக்குப் பிறகு ஆஸிட் காஸ்டிரிக் ரஸமானது போதியவளவு ஊறி, வாயூறல் செய்து வரும் வேலையை நிறுத்துவதற்குப் போதிய சக்தியை அடைந்து விடுகிறது. இதற்குள்ளாக மாவுகள் சரியாகப் பக்குவமடைந்திருக்கும். ஆனல் அவைகளுடன் போதிய வளவு வாயூறல் கலந்திருக்க வேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்ருகக் கடித்துச் சாப்பிடுவதால் இந்தப் பலன்கள் ஏற்படுவதோடு, ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்ருகக் கடித்துப் பொடித்து விடுவதால், இரைப்பையைச் சுற்றியுள்ள மெல்லிய தோலுக்கு எவ்வித அபாயமும் மேற்படாமலிருக்கிறது. இவ்விதம் செய்யாததாலேயே காஸ்டிரைட்டிஸ் என்னும் உபாதை ஏற்படுகிறது. இவ்விதமாக, ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்ருகக் கடித்து உள்ளே செலுத்துவதால் ஜீரண ரஸங்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடன் நன்ருகக்கலந்து விடுகின்றன. இதன் மூலமாக ஆகாரமானது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும்படி செய்து கொள்ளுவது சாத்தியமாவதால் இதில் சிக்கனமுமிருக்கிறது.

மதுஸாரமும் வியாதியும்.

(சென்னை விளம்பரசபை வெளியீடு)

சர்க்கரையாவது, சர்க்கரைசேர்ந்த பண்டமாவது புளித்துப்போய்விடுகையில் மிகவும் நுண்ணிய யீஸ்டு என்னும் செடியால் மதுஸாரம் உண்டாகிறது. இதை மனிதர்கள் பல வழிகளில் உட் கொள்ளுகிறார்கள். பிராந்தி, விஸ்கி, ஜின் இவைகளில் 50% மதுஸாரம் சேர்ந்திருக்கிறது. போர்ட்டு, ஷெர்ரி, ஷாம்பெயின் முதலிய சாராயங்களில் 15% மதுஸாரம் சேர்ந்திருக்கிறது; பீர்என்பதில் 50% மதுஸாரம் சேர்ந்திருக்கிறது. இந்த தேசத்தில் ஏழைகள் மதுஸாரம் கலந்த பட்டைச் சாராயத்தைக் குடிக்கிறார்கள், இது பிராந்தி அல்லது கள்ளைப்போல் அதிக போதையைத் தரத்தக்கது. இவை பீரைவிட அதிகபோதையைத் தரத்தக்கவை. தென்னங்கள்ளில் 8% மதுஸாரம் சேர்ந்திருக்கிறது.

மனிதர்கள் இதை உட்கொள்ளுகையில் பிராணவாயுவிடத்தில் அதிக ஆர்வமுள்ள மதுஸாரமானது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் ஜீவிய ஸெல்களில் விஷத்தைப் போல வேலைசெய்ய ஆரம்பித்து, பிராண வாயு இல்லாமல் செய்து விடுகிறது.

குடி அவசியந்தானென்று சொல்லுகிறவர்கள் சாராயமானது ஒரு ஆகாரப்பதார்த்தமென்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் ஒரு பதார்த்தமானது ஆகாரப்பதார்த்தமாக இருந்தால் அடியிற்கண்ட மூன்று காரியங்களில் எதையேனும் அது செய்யக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.—

(1) சரீரத்தில் கழிவுபடும் பதார்த்தங்களை அது இட்டு நிரப்பக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

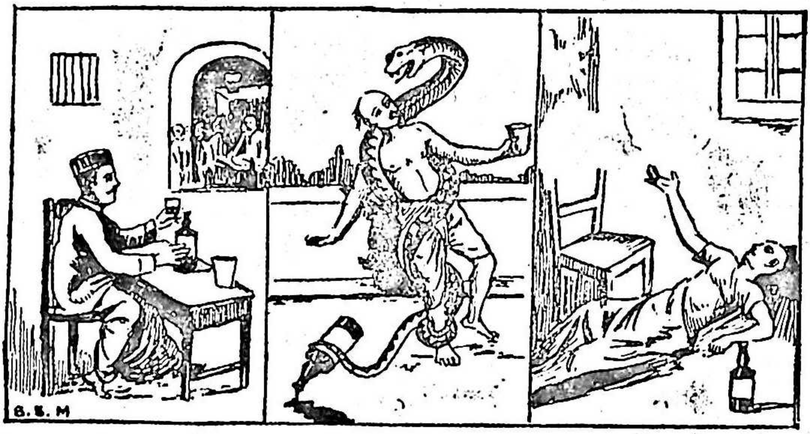
(2) அது கிளைகோஜன் அல்லது கொழுப்பாக மாறுதலடைவதன் மூலமாக சரீரத்தின் ஒரு பாகமாக மாறுதலடைவதற்கு அது சக்தியுடையதாகி, ஈரலிலாவது, தசைகளிலாவது தங்கியிருந்து வேண்டும்போது சரீரத்திற்கு உதவக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

(3) சரீரத்தில் உஷ்ணம் இருந்து வரும்படி செய்யக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

மதுஸாரமானது முதல் இரண்டு காரியங்களுக்கும் உபயோகப்படுவதில்லை. அது ஓரளவு சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணுகிறதென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் அதையும் ஓரளவுதான் அதுசெய்யக்கூடும். சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவதற்காக இதை உபயோகிப்பது அதிகச் செலவு ஏற்படும்படி செய்யக் கூடியது.

முதல் கட்டம்:—குடித்ததும் குடிகாரனுக்கு உற்சாகமும் பரபரப்பும் ஏற்படுகின்றன. ஏனெனில் அவனுடைய மனதும், புத்தியும் சரீரத்தின் நடவடிக்கைகளில் எவ்வித ஆதிக்கமுமில்லாமற் போய்விடுகின்றன. பல வகை உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. குடிகாரனுக்குக் குஷி ஏற்படுகிறது; அவன் வாயில் வந்ததைப் பேசுகிறான்; அமைதியாக விருக்க வேண்டிய சமயத்தில் அவன் பாடுகிறான், அல்லது சிரிக்கிறான்; அல்லது அகாரணமாகக் கோபமடைந்து விடுகிறான்.

இரண்டாவது கட்டம்:—அதிக போதையைத் தரத்தக்க வஸ்துவைச் சாப்பிட்டு விட்டதாலாவது அல்லது மேலும் மேலும் அதிகமாகக்குடித்து விட்டதாலாவது போதை நீடித்திருந்துவரும் பக்ஷத்தில் அவனுடைய தன்னடக்க சக்தி குறைந்து, அவனுடைய நடவடிக்கைகளும் ஆர்ப்பாட்டங்களும் ஆபாஸமானவைகளாகி விடுகின்றன. உதாரணமாக, நாற்காலியிலிருந்து அவன் எழுந்திருக்கையில் அதைக் கீழே தள்ளுகிறான்; அல்லது கண்ணாடிக் கோப்பையை மேஜைமேல் வைக்கையில் அதை ஓங்கி அடித்து உடைத்து



விடுகிறான்; அல்லது வழக்கத்திற்கு விரோத மான அழுத்தத்துடன் வார்த்தைகளைச் சொல்லுகிறான்.

மூன்றாவது கட்டம்:—இன்னும் அதிக போதை ஏறியிருக்கும்பக்ஷத்தில் அவன் மூன்றாவது கட்டமாகிய படுகுடியன் ஸ்திதியை அடைந்து விடுகிறான். இந்தகட்டத்திலிருந்து வருகையில் அவனுக்குப் பிரக்ஞையில்லாமற் போய்விடுகிறது; தன்னடக்கமும் போய் விடுகிறது; அவனுக்குத் தூக்கம் வருகிறது; கண்கள் சுழலுகின்றன; அவனுடைய கண்கள் ரத்தச்சிகப்பாகி விடுகின்றன; சுவாஸம் விடுகையில் அதிகச் சப்தம் ஏற்படுகிறது. நரம்பு கூடங்களில் மதுஸார விஷம் சம்பந்திப்பதால் இந்தப் பலன்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆகையால் அவன் ப்ரக்ஞை யற்றவனாகி விடுகிறான்.

இந்த விஷயத்தின் இரண்டாவது பகுதி வியாதிகளைப் பற்றியது. வியாதியென்கையில் ஆரோக்கியமில்லாமை யென்று அர்த்தம். ஆரோக்கியம் என்பதற்கு வியாக்கியானம் செய்வது கஷ்டம். சரீரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் ஒற்றுமையாக வேலை செய்து வருவது ஆரோக்கிய ஸ்திதி என்று சொல்லலாம். பல உறுப்புகளும் பல வேலைகளைச் செய்து வருகின்றன. சில உறுப்புகள் தத்தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள வேலைகளைச் செய்துவராவிடின், அந்த உறுப்புக்குத் தகுந்தபடி கோளாறு ஏற்படும். எந்த உறுப்பு பாதிக்கப்படுகிறதோ அந்த உறுப்புக்குத் தகுந்தபடியும், அது எந்த அளவு பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடியும் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் பாதகம் இருந்துவரும். ஆகவே வியாதி யென்பது சாமான்ய தேக அசௌக்கியமாகவாவது, கொடிய உபாதை யாகவாவது இருக்கலாம்.

மதுஸாரத்தைப் புசிப்பின் அது ரத்தத்துடன் கலந்து, சரீரத்தின் நுட்பமான உறுப்புக்களாகிய நரம்புகள் சரியாக வேலை செய்ய முடியாமற் செய்கிறது. மேலும் மேலும் குடித்துக்கொண்டு வந்தால், அது இரைப்பையையும், சுவாஸிப்பதையும், பிறகு தசைகளையும், கோளங்களையும் பாதிக்கிறது. அடிக்கடி அதைச் சாப்பிட்டு வந்தால் விஷத்தைப் போல் அது மெதுவாக வேலைசெய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறது. பைத்தியக்காரர் ஆஸ்பத்திரிகளில் சேர்த்துக்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறவர்களில் நான்கிலொரு பாகத்தினர் குடியினாலேயே அந்த ஸ்திதிக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். அது குடிகாரனுடைய சக்தியைக் குறைத்து, அவனுடைய சந்ததிகள் தூர்ப்பலர்களாகவும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்பதற்குச் சக்தியில்லாதவர்களாகவும் இருக்கும்படி செய்து விடுகிறது.

குடிகாரர்கள் மதுஸாரமானது சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கிறதென்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் மேல்மீதேறுகிற

வர்களுடைய சரீரத்தில் பரீக்ஷைகள் செய்து பார்த்ததில். மதுஸாரமானது சரீரத்தின் உஷ்ணத்தைக் குறைத்து, நரம்புகளின் சக்தியை மழுக்கிவிடுகிறதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. முதலில் ஏற்படும் உஷ்ணமானது பொய் உஷ்ணம் தான். இரைப்பையில் அது உண்டு பண்ணும் அழற்சி காரணமாகவே அந்த உஷ்ணம் ஏற்படுகிறது.

மதுஸாரமானது கருவை உற்பத்தி செய்யும் ஸெல்களிலும் நுழைந்துவிடுகிறது. இதனுல் குடிகாரர்களின் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பே பெற்றோர்களின் குடியினுல் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. ஆகவே இது ஜாதியையே கெடுத்துவிடக் கூடிய விஷமாகவும், கிரந்திக்கு அடுத்தப்படியாகக்கொடிய தாகவும் இருக்கிறது.

மதுஸாரமானது மிகுந்த கெடுதலை உண்டு பண்ணுவதால், அது மனித சமூகத்திற்கே பெரிய வைரி யென்று சொல்லவேண்டும். அது கெடுதலை விளைவிப்பதற்கு அதிக காலமாவது தான் அதற்கும் மற்றவைகளுக்கும் இருந்துவரும் வித்தியாசம்.

பழங்கள்.

தினந்தோறும் ஆகாரத்துடன்பச்சையாகப் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதில் மிகுந்த அனுகூல மிருந்துவருகிறதென்று நிரூபணமாகி விட்டதால், ஆகாரக்கிரமத்தில் அவைகளையும் ஒரு அங்கமாகச் செய்துவிட வேண்டிய விஷயத்தில் சிரத்தை பிறந்திருக்கிறது. நன்ருகப் பழுத்தப் பழங்கள் சரீரத்தில் சரியாகக் கலந்துகொள்ளக்கூடிய ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றன. அவைகளின் ரஸங்கள் ரத்தமாகவும், சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுகிறவைகளாகவும் மாறிவிடுகின்றன.

பழங்களில் புரோடீன் குறைவாக விருந்தபோதிலும், கார்போஹைடிரேட்டுகள், ஆஸிட்கள், உலோகஉப்புக்கள், பெக்டோஸ், முக்கியமான எண்ணெய்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகள் அதிகமாக இருந்து வருகின்றன. சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் சக்தியுடையவைகளாக அவைகள் இருந்து வருவதுடன், மலத்தை இளக்கி விடவும், வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் அவை அவசியமானவைகளாக இருக்கின்றன. சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டத்தை பழங்களைப்போல வேறு எந்த ஆகாரப் பதார்த்தமும் கொடுப்பதில்லை. பழங்களில் பலவகைகளிருப்பதால் அவரவர்களுடைய வயது, சரீர நிலைமை, வியாதி இவைகளுக்குத்தகுந்த பழவகைகளை ஒவ்வொருவரும் பொறுக்கிக் கொள்ளலாம்

பக்குவகாலங்களில் பழுக்கும் பழங்களிலிருந்து வரும் ஊட்டப்பொருள்கள் அந்தப் பழங்கள் பழுத்ததிலேயே ஓரளவு பக்குவமடைந்திருக்கின்றன. இவ்வித மாறுபாட்டில் மாவானது லெவூலோஸாக மாறி விடுகிறது. லெவூலோஸ் என்பது ஒருவகைச் சர்க்கரை. இது சிறிது ஜீரணமாகுல் சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக்கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துவாக மாறிவிடுகிறது. திராட்சைப் பழங்களில் இத்தகைய சர்க்கரை 14 முதல் 20% வரையில் இருந்துவருகிறது. நன்ருகப் பழுத்த வாழைப்பழத்தில் சுமார் 20%-ம், ஈச்சம்பழங்களில் 50%-ம் இந்த சர்க்கரை இருந்து வருகிறது.

பழங்களின் வெளித்தோற்றத்திலிருந்தே அவைகளில் எந்த அளவு சர்க்கரை யிருந்து வருகிறதென்று தெரிந்துகொண்டு விடலாமென்று டிரீலி என்னும் ஒருவர் சொல்லியுள்ள விவரங்களிலிருந்து தெரிகிறது. பழங்களின் தோல் செம்பழுப்பாகவாவது அல்லது மஞ்சளாகவாவது இருந்தால் அவை

களில் அதிக சர்க்கரை இருந்துவருகிறதென்று தெரிந்துகொள்ளலாம். சிகப்பான தோலுள்ள பழங்களில் உத்தமமாகவே சர்க்கரை இருந்துவரும். சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும் சக்தி பழங்களிலிருந்து வரும் சர்க்கரைக்கு இருந்துவருவதை தாம்ஸன் என்பவர் வற்புறுத்தியிருக்கிறார். இந்த சர்க்கரையானது ஜீரண வேலைக்குட்படாமல் நேரடியாக ரத்தத்தில் சேர்ந்துகொண்டு விடக்கூடுமாதலால் இந்த சக்தி அதற்கு இருக்கிறதென்றும், இவ்விதம் ரத்தத்தில் சேர்ந்துகொள்ளும் பழங்களின் சர்க்கரையானது சரீரத்திற்கு எவ்விதக் கெடுதியையும் உண்டுபண்ணாமல் அதற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதற்காக உபயோகிக்கப்படுகிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். ஆகவே இந்த சர்க்கரைக்கும் சாதாரண கரும்புச் சர்க்கரைக்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. ரத்தத்தில் நேராகச் சேர்ந்துகொள்ளும் சாதாரண சர்க்கரையை முன்னதாக ஜீரணம் செய்து கொள்ளாமல் உபயோகித்துக் கொள்ளக் கூடிய நிலைமையில் சரீரம் இருந்துவராததால், அது மூத்திரப்பைக்குள் கழிக்கப்படுகிறது. நன்றாகப் பழுத்த பழத்தைச் சாப்பிடுவது சரீரக் களைப்பை நிவர்த்தி செய்து விடுவதற்கு இதுவே காரணம்.

பழ ஆஸிட்கள்.

பழங்களில் ஸைட்ரிக் ஆஸிட், மாலிக் ஆஸிட், டார்டாரிக் ஆஸிட் ஆகிய மூன்று ஆஸிட்கள் இருக்கின்றன. இந்த ஆஸிட்களுக்கு ஒளஷத குணமும், ஆகாரக் குணமும் இருந்துவருகின்றன. வேறு சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்கு சாம்பலாக மாறுவதற்கு இருந்துவரும் குணத்தை இது மாற்றிவிடுகிறது.

பலர் நினைப்பதுபோல் பழங்கள் ஆஸிட்மயமாக ரத்தமாகி விடும்படியாவது, அல்லது அதில் அதிக ஆஸிட் ஏற்படும்படியாவது செய்து விடுவதில்லை. ஆஸிட் அதிகமாக சரீரத்தில் உண்டாகி விடாமலிருப்பதற்கு பழங்களை உபயோகிப்பது தகுந்த பாதுகாப்பென்று வைத்துக்கொள்ளலாம். ஏனெனில் பழ ஆஸிட்கள் சரீரத்திற்குள் சில மாறுதல்களடைவதன் மூலமாக ஆல்கலைன் வஸ்துக்களை உண்டுபண்ணுகின்றன. அந்த ஆல்கலைன் வஸ்துக்கள் ரத்தத்தில் அதிக ஆல்கலைன் ஏற்படும்படி செய்கின்றன. தாராளமாகப் பழங்களையும் கறிகாய்களையும் உபயோகித்து வந்தால் தான் சரீரத்தில் ஆஸிடும் ஆல்கலைனும் தகுந்த வீதாசாரமாக இருந்து வரும்படி செய்து கொள்ளலாம். பழங்களுக்கும் இவ்விதம் ஆல்கலைனை உண்டாக்கும் சக்தியிருந்து வருவதால், அவைகள் ரத்தத்தைச் சுத்திகரிப்பதற்குத் தகுந்தவைகளாக இருக்கின்றன.

பழ உப்புக்கள்.

பழங்களிலிருந்து வரும் பல உப்புக்களில் சுண்ணாம்பு, இரும்பு, பொட்டாஷ், பாஸ்பாரிக் ஆஸிட் இவைகள் முக்கியமானவை. சரீரத்தில் தசையை வளர்க்கவும், சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்யவும் இந்த உப்புக்கள் அவசியமானவைகளாக இருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலைசெய்து வருவதற்கு சுண்ணாம்பும், இரும்பும் அத்தியாவசியமானவையென்று மேலே எடுத்துக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு மனிதனுடைய ரத்தத்தில் சாதாரணமாக இருந்துவர வேண்டிய 45-கிரெயினுக்கு இரும்பு குறைந்து விடும்படி செய்து கொண்டு விடும் பழக்க வழக்கங்களாலேயே இந்தியாவில் பலர் ரத்தமில்லாமலிருந்து வருகிறார்கள். இதனை இட்டு நிரப்புவதற்காக இரும்பு சம்பந்தித்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களை தினம் புசித்துவராவிடின், 3-மாத காலத்தில் ரத்தத்தில் இருந்துவரும் இரும்பில் பாதி போய்விடும். ஒரு மனிதனுடைய ரத்தத்தில் பாதி போய் விடுவதற்கு இது சமானமான தாகும். ஏனெனில் ரத்தத்திற்கும் அது சரியாக வேலை செய்வதற்கும் இரும்பு அவசியமானது. ஆகவே பழங்கள் சரீரத்தில் இரும்பு சம்பந்தம் உண்டாகும்படி செய்யக் கூடியவை யென்றும், அவை சரீரத்திற்கு

எடுத்தவையென்றும், மருந்துகளாலாவது, இரும்பு உலோகத்தினலாவது அவை ஈடாகி விட முடியாதென்றும் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ரத்த சோஷை பிடித்தவர்கள் பழங்களையும், மரக்கறிகளின் பச்சை இலைகளையும் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.

பழங்களுக்கு இன்னொரு வித குணமிருப்பதையும் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குறிப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. குடல் சரியாக வேலை செய்து வராததால் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் அங்கு அழுகி, புளித்துப் போவதால் சரீரத்தில் விஷசம்பந்த மேற்படுவதே பல கொடிய வியாதிகளுக்குக் காரண மென்று தெரிந்திருக்கிறது. பழங்களில் குடல்களைச் சுத்தம் செய்யக்கூடிய வஸ்துக்கள் இருந்து வருகின்றன வென்பது இப்பொழுது தெரிந்திருக்கிறது. பழரஸங்களில் வியாதிக்கிருமிகள் ஜீவித்திருக்க முடியா தென்று அடிக்கடி நிரூபணம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் பழ ரஸங்களில் ஆஸிட் சம்பந்த மிருப்பதாலேயே கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி அவைகளுக்கு இருக்கிறது. இந்த ஆஸிட்கள் உணவுப் பதார்த்தங்களாக இருக்கின்றன. எண்டரிக் ஜுரம் கண்டவர்களுக்கு திராக்ஷைப் பழத்தைக் கொடுப்பது அனுகூலத்தைத் தரும். கோடைகாலத்தில் குழந்தைகளுக்கு அதிஸாரம் ஏற்படின் அடியிற்கண்டதைக் கொடுக்கலாமென்று தாம்ஸன் சிபார்சு செய்கிறார். ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் ரஸத்தை மூன்று பைண்ட் ஜலத்தில் கலந்து லோஷன் செய்து, எனிமாக் கொடுத்த பிறகு குடலைச் சுத்தம் செய்வதற்காக அதை உபயோகியுங்கள். குடல்களை அடிக்கடி இத்தகைய லோஷனல் சுத்தம் செய்வதால், கோலனிலிருந்து வரும் வியாதிக் கிருமிகளை இது அழித்துவிடும் என்று அவர் சொல்லுகிறார். குடலையும் எலிமெண்டரி கால்வாயையும் சுத்தம் செய்வித்துக்கொள்ளுவதற்காக, 3, 4 நாள்கள் வரையில் பழங்களையே புசித்திருப்பது சில சமயங்களில் அனுகூலமாக இருக்கும். தினம் ஒரு வேளை பழங்களையே புசித்திருப்பதும் மற்றொரு வழி. சிலருக்கு டார்ட்டார் ஆஸிட் கலந்த பழங்கள் குடலில் உபத்திரவத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. இவர்கள் நன்ருகப் பழுத்தவைகளாகவும், ஆஸிட் சம்பந்தமில்லாதவைகளாகவுமுள்ள ஈச்சம்பழம், வாழைப்பழம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளின் எவ்விதக் கெடுதியும் ஏற்படாது.

பசியைக் கொடுக்கக்கூடிய பலவகைப் பழங்களில் பச்சையாக மனிதர்கள் சாப்பிடக்கூடிய பலவகைப் பழங்கள் இருந்து வருகின்றன. தினம் சில பழங்களையேனும் பச்சையாகச் சாப்பிடவேண்டும். உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் வசிக்கிறவர்கள் பழங்களை அதிகமாகவும் புரோடீன் சம்பந்தித்த ஆகாரங்களைக் குறைவாகவும் உபயோகிப்பது நல்ல புத்திமதியாகும்.

பிரஜா உற்பத்திக் கட்டுப்பாடு.

(டாக்டர் யாஞ்பர்)

பிரஜா உற்பத்திகட்டுப்பாடு வைத்தியர்களைப் பொறுத்த விஷயம். பிரஜா உற்பத்தியைத் தடுத்துக் கொள்ளுவதானது சம்பந்தப்பட்ட ஸ்திரீ அல்லது புருஷருடைய ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்ததாகுமா என்பதை ஒவ்வொரு கேஸிலும் வைத்தியரே சொல்ல வேண்டும். சாதாரண மனிதர்கள் அதைச் சொல்லிவிடக் கூடியவர்களன்று.

பிரஜா உற்பத்திக்கட்டுப் பாட்டுப் பிரசாரம் சமீபத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் பிரசாரம் வர வர அதிகரித்து வருவதால், பத்திரிகைகளிலும் இதைப்பற்றிப்

பிரஸ்தாபம் இருந்துவருகிறது. பிரஜா உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றிய விஷயங்களைப் பிரபலப்படுத்துவதற்காக சில தேசங்களில் பிரஜா உற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுச் சங்கங்களும் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த வழிகளில் பிரஜா உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுவது நாகரீக ஜாதியினருடைய வழக்கமாகி வருகிறது. இது வர வர அதிகமாகி வருவதால் சரீர, மனோ நிலைகளை இது கெடுத்து, துர்மார்க்கம் அதிகரிக்கும்படி செய்து, எந்த தேசம் இதை அனுஷ்டிக்கிறதோ அதற்கே அழிவை உண்டு பண்ணக்கூடும்.

அதிகப்படியாகக் குழந்தைகளைப் பெறுவதாலேயே ஸ்திரீகளிடையே அனாரோக்கியம் அதிகமாக இருந்து வருகிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. இவ்விதம் அடிக்கடி குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டிருந்தால் சில வருஷங்களில் அவர்கள் துர்ப்பலர்களாகி விடுகிறார்களென்றும், குழந்தைகளை வளர்த்து வருவதற்கு அவர்கள் சக்தியற்றவர்களாகி விடுகிறார்களென்றும், வாழ்வின் இன்பத்தை அவர்கள் அனுபவிக்க முடியாதவர்களாகி விடுகிறார்களென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இதை எவரும் அதிகமாக ஆக்ஷேபிப்பதற்கில்லை. ஆனால் இவ்வித நிலைமை ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதற்கு எத்தகைய மார்க்கங்கள் அனுஷ்டிக்கப் படுகின்றனவோ அவைகள் ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய சரீர, மனோ நிலைமைகளைக் கெடுத்துவிடக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. இதற்கு வருந்தாமலிருப்பதற்கில்லை. ஏதேனும் ஒருவிதக் கஷ்டத்தை அனுபவிக்காமல் சரீராரோக்கிய நிலைமையைக் கெடுத்துக்கொள்ள முடியாது. இயற்கை விதிகளை மீறி நடந்தால், தகுந்த தண்டனையை ஆண்டவன் விதித்து விடுகிறார்.

இயற்கைக்கு விரோதமான வழியில் தமது உறுப்பின் சக்தியைக் குறைத்துக் கொள்ளுவதால் புருஷன் கஷ்டப்படுவான். அவன் சீக்கிரத்தில் களைத்துப்போய் விருத்தாப்பியத்தை அடைந்துவிடுவான். மனைவி அதிகமாகக் கஷ்டப்படுவாள். ஏனெனில் இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சம்பந்தத்தை அனுபவிப்பதால் அவளுடைய அபீஷ்டம் பூர்த்தியடைகிறது. பிறகு அவளுடைய சரீரமும் மனமும் நிம்மதியடைகின்றன. இதற்கு விரோதமான காரியங்களைச் செய்துகொள்ளுவதால் இந்த அபிலாஷையை அவர்கள் பூர்த்தி செய்து வைத்துக்கொள்ள முடியாமற் போய்விடுகிறது. பிரஜா உற்பத்திக்கருவிகள் தங்களுடைய உத்வேகத்தைக் காட்டிக் கொள்ளுவதற்கு இடமில்லாமற் போய்விடுகிறது. நரம்புகள் உத்வேகமடைகின்றன. கர்ப்பமடையாததாலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்காததாலும், இதில் தடை ஏற்பட்டு விடுகிறது. மேலும் பிரஜா உற்பத்தி கட்டுப்பாடு முறையைத் தொடர்ச்சியாகக் கையாண்டு வந்தால் மலட்டுத்தனம் ஏற்பட்டு விடக்கூடும். மலட்டுத்தன விஷயத்தில் நிபுணரான டாக்டர் ஈங்கின்மான் "சாத்தியமானால் கர்ப்பமாவதைத் தடுத்துக் கொள்ளுவதும், கர்ப்பம் ஏற்படினும் அதை முன்னதாக சிதைத்துக்கொள்ளுவதும் மிகவும் கெடுதலானவை" யென்று சொல்லுகிறார்.

ஒவ்வொரு பாலினருக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள காரியத்தைத் தடுத்துக்கொள்ளுவது சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். ஸ்திரீகள் தங்களுடைய அழகை இழந்துவிடுவார்கள். பல உபாதைகளுக்கு மாளாவார்கள். இதனால் அவர்களுக்கும் இதரர்களுக்கும் உபத்திரவமேற்படும்.

உண்மையில், விபசார விடுதிகளில் தான் இத்தகைய அதிக்கிரமமான காரியங்கள் அங்குரார்ப்பணமாகின்றன. இத்தகைய முறைகளை அனுஷ்டிப்பதால் சன்மார்க்க நெறி கெட்டுப்போய்விடும். இம்மட்டா? வீட்டில் குழந்தைகள் இல்லாவிடின் தன்னல உணர்ச்சி, தியாக புத்தி இவைகளில்லாமற் போய்விடும். பிரஜா உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் முறை பிரபால்யமடைந்து விட்டால், அந்த ஜாதியினருடைய சன்மார்க்க நெறியே அடியுடன் கெட்டுப்போய் விடும். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மனம் போல் நடந்து கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவார்கள். பொதுஜன ஆதரவின் பலனாக இது

அனுமதிக்கப்பட்டதாகி விடும். இதனால் தேசத்திற்கே கெடுதலேற்படும்.

ஸ்திரீ, புருஷர்களிடத்தில் அவசியத்திற்கு அதிகமாகசம்ஸர்க்க உணர்ச்சி இருந்து வருகிறதென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் அதைக் கிரம தவறான வழியில் திருப்திசெய்து கொள்ளுவதற்கு இதை ஒரு காரணமாகச் சொல்லக்கூடாது. மனிதசமூகம் நீடித்திருக்கும்படி செய்வதற்காகவே கடவுள் இந்த ஆசையைச் சிருஷ்டித்திருக்கிறாரென்றும், இதை அக்கிரமமான வழிகளில் திருப்தி செய்து கொள்ளுவதற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாதென்பதற்காகவே அன்பின் காரணமாக இந்த ஆசையைப் பூர்த்திசெய்து கொள்ளவேண்டுமென்று வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும் டாக்டர் கூடெல் சொல்லுகிறார். இரண்டையும் வெவ்வேறாகப் பிரித்துவிடின், மனிதன் மிருகத்திலும் கேவலமான ஸ்திதியை அடைந்து விடுகிறான்.

ஆனால் ஒவ்வொரு தேசமும் சம்ரக்ஷித்துக் கொள்ளக் கூடியதைவிட அதிகமாக ஜனத்தொகை பெருகிவிடுவதால் அதைத் தடுப்பதற்கு பிரஜா உற்பத்தி கட்டுப்பாட்டு முறையை அனுஷ்டிக்கவேண்டுமென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் இந்த முறையை அனுஷ்டிக்கும் தேசத்திற்கு இதனால் அழிவு ஏற்படும். பிரஜா உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் தேசமானது நாளடைவில் பின்னடைந்து இதர தேசங்களுக்கு இரையாக வேண்டி வந்துவிடும். ஒவ்வொரு தேசமும் தனக்குரிய அந்தஸ்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்காக மனிதபலம் அதிகமாக உடையதாக இருக்கவேண்டும். இக்காரணம் பற்றி பிரஜா உற்பத்தி அதிகப்படுவதற்கு ஆதரவளிக்க வேண்டும். எந்தக் குடும்பத்திலேனும் கோளாறு இருந்து வந்தால் தான் அதனுடைய தொகையை வரையறுத்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்யலாம்.

பிரஜா உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் அன்னிய நாட்டினர்வந்து குடியேறாமல் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுவது மேலானது. ஜனங்களுக்கு குடியிருப்பு வசதியில்லாத குறையையாவது, அதிகப்பேர்களை சில குடும்பங்கள் சம்ரட்சிக்க முடியாமல் அனுபவிக்கும் கஷ்டத்தையாவது, பிரஜா உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் தேசத்தின் செல்வமானது அபிவிருத்தியிருக்கும்படி செய்வதால் சமாளித்துக் கொள்ளலாம். வேதாந்தம் பேசுவது பிரயோஜனமில்லை.

உலகெங்கும் ஜனன விகிதம் குறைந்துவிட்டதேயென்று ஜனங்கள் கவலைப்பட்டு சிசுக்களின் மரண விகிதத்தைக் குறைப்பதற்கு பகீரதப் பிரயத்தனம் செய்து வருகையில் பிரஜா உற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டுப் பிரசாரம் தன்னுடைய வேலையைச் செய்துவருகிறது. மனித சமூகத்திற்கு இது இப்பொழுது பெரிய சத்துருவாகும். இதைச் சட்டப் பூர்வமாக அனுமதித்து விட்டால் சொற்பகாலத்தில் உலகிலேயே மனித சமூகம் இல்லாமற்போய்விடும். ஆகவே, இதை ஒவ்வொரு கூட்டத்திலும் ஆட்சேபிக்கவேண்டும். இத்தாலியில் இந்த முறையை அனுஷ்டிப்பதும் பிரஜா உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் சாமக்கிரியைகளை விற்பதும் சட்ட விரோதமானவை யென்று சட்டமியற்றியிருப்பது போற்றத் தகுந்ததாகும்.

புத்திசாலித்தனமாக ஆகார ஆசையையோ பான ஆசையையோ மிருக ஆசையையோ கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுவது உத்தமம். ஒவ்வொருவரும் இவ்விஷயத்தில் அடக்கமாக இருந்து வருவது எவ்விதத்திலும் கெடுதலை விளைவிக்கக்கூடியதல்லவென்று வைத்தியர்கள் ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறவர்களுக்கு பால்யத்தில் விவாகம் செய்துவைப்பது நமதுகடமை. விவாக வாழ்வு சம்பந்தமான விஷயங்களை அவரவர்கள் முடிவு செய்து கொள்ளும்படி விட்டுவிட வேண்டும். ஓரளவு தன்னடக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவதே உத்தமம். அந்த முறையை அனுஷ்டிக்கும் ஜாதியினர் பிரஜா உற்பத்திக் கட்டுப்பாட்டைப்பற்றிச் சிந்திக்கவே வேண்டியதில்லை —நேஷனல் மெடிகல் கலாசாலை மாகஸைன்.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 5. டிசம்பர், 1928. பகுதி 12.

இந்தியாவில் பாலர், பாலிகைகளின் விவாக வயது.

சென்றமாதத்திய இதழில் அதிக ஆட்சேபத்திற்கு இடமிருக்கக் கூடாததாகிய பாலர்களின் விவாக வயதைப்பற்றி எழுதினோம். அதைவிடச் சிக்கலானதாகவும், தகராறுக்கு இடங்கொடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள பெண்களின் விவாக வயதைப்பற்றி இதில் எழுதுவோம். இது மிகவும்சிக்கலான பிரச்னை. இது விஷயத்தில் ஒரு திருப்திகரமான முடிவுக்கு வருவதில் பல கஷ்டங்களும் இடையூறுகளும் இருக்கின்றன வாயினும் அவைகள் தவிர்த்துக்கொண்டு விடக்கூடாதவைகளன்று. இங்கும் பெண்கள் விவாகவயதை நிர்ணயிப்பதற்கு இரண்டு அடிப்படையான அம்சங்களை நாம் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அவைகளாவன:—(1) புருஷ சம்பந்தத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய பருவ நிலைமை; (2) புருஷ சம்பந்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய சரீரபக்குவம். பெண்கள் சாதாரணமாக 12-வயதுமுதல் 14-வயதுக்குள்பிரௌவடையடைகிறார்கள். அதிக உஷ்ணமாகவும் நரம்புகள் களைத்துப்போகும்படி செய்துவிடக்கூடியதாகவுமுள்ள இந்தியா போன்ற உஷ்ணதேசத்தில் அநேகமாக பெண்கள் 12-வயதில் பிரௌவடையடைந்து விடுகிறார்கள். ஆகாரக்கிரமத்தையும், வாழ்க்கை முறையையும் பொறுத்தமாக இது பெரும்பாலும் இருந்து வருகிறது. கொழுப்புச் சேர்ந்த ஆகாரங்கள், உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய பொருள்கள், பானங்கள் இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதாலும், அளவுக்கு மிஞ்சியும் அடிக்கடியும் புசிப்பதாலும், இருந்த இடத்திலேயே உட்கார்ந்துகொண்டு பொழுதுபோக்குவதாலும், காட்சிச் சாலைகளுக்கும் நாடகசாலைகளுக்கும் அடிக்கடி போவதாலும் அதி பால்யத்திலேயே பெண்கள் பிரௌவடையடைந்துவிடுகிறார்கள். இந்தியாவில் தனவந்தர், மத்தர வகுப்பினர் இவர்களிடையே இவ்வழக்கங்கள் அதிகமாக இருந்து வருவதால் அவர்கள் வீட்டுப் பெண்கள் அதிபால்யத்திலேயே பிரௌவடையடைந்துவிடுகிறார்கள். தொழிலாளர் வீட்டுப் பெண்கள் பகல் முழுவதும் வேலைசெய்ய வேண்டியவர்களாக இருப்பதாலும், பிரௌவடை காலம் முந்தும்படி செய்யக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பது அவர்களுக்கு சாத்தியமானதாக இல்லாமலிருப்பதாலும், அவர்கள் துராக்கிரத எண்ணங்கள் அதிகமாக வியாபகமடைந்துள்ள இடங்களில் வசித்தபோதிலும் அவர்கள் 13, 14வயதுக்கு முன் பிரௌவடையடைவதில்லை. புராதன ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் 8 வயதுக்கு மேல் 12 வயதுக்குள் விவாகம்செய்விக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டிருப்பதை நாம் ஏற்கெனவே எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறோம். இது விவாகத்தை மட்டில் குறிப்பிடுகிறதேயன்றி புருஷ சேர்க்கையையாவது, கர்ப்பாதானத்தையாவது குறிப்பிடவில்லை. பிரௌ

வடையான காலத்திலிருந்து 3-வருஷங்களுக்குப் பிறகே கர்ப்பாதானம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் பெண்கள் அதற்குரிய பக்குவ நிலைமையை அடைவார்கள். வடஇந்தியாவிலும் தென்னிந்தியாவிலும் வசித்துவரும் பிராமணர்களிடையேயும், சில உயர்தர ஹிந்துக்களிடையேயும் பெண்கள் பிரௌவடையாவதற்கு முன் விவாகம் செய்விக்கும் வழக்கம் இருந்து வருகிறது. ஆதிகாலத்தில் அடிக்கடி படையெழுச்சிகள் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்ததாலும், பலோ ராஜா பிரதிவிபதே யென்ற கொள்கையே ஓங்கி யிருந்ததாலும், எவரும் பிறருடைய உபத்திரவத்திலிருந்து தப்புவதற்கு இடமில்லாத நிலைமை இருந்துவந்ததை உத்தேசித்து இந்த முறை ஏற்பட்டிருக்கலாம். பிற்காலத்தில் இந்தக் கொள்கையை துஷ்பிரயோகம் செய்ததால், சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் விவாகம் செய்விப்பது சகஜமாகி, அதன் மூலமாக பால்ய விதவைகளின் சங்கியை அதிகரித்து விட்டதாயினும், மற்றொரு விதத்தில் இதனால் அனுகூலமு மேற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, ஹிந்து சமூகமானது எவ்வித அபக்யாதிகளுக்கு மிடமின்றி தனது தாய்மையைக் காப்பாற்றி வந்திருக்கிறது. பிரௌவடையாவதற்கு முன் விவாகம் செய்விக்கப்படும் முறையில் பெற்றோர்களே பெண்களுக்குப் புருஷர்களைத் தேடுகிறார்கள். அவர்கள் கேவல புத்தியுடையவர்களாகவோ பணத்தில் திருஷ்டியுடையவர்களாகவோ இருந்தாலன்றி, கூடியவரையில் தகுந்த வரன்களையே பார்த்துப் பொறுக்குகிறார்கள். இவ்விதம் பொறுக்குகையில் ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய வகுப்பு அல்லது கோஷ்டிக்குள்ளேயே தெரிந்தெடுக்க வேண்டி யிருப்பதால், அநேகமாக அக்கம் பக்கத்து வீட்டுப் பையன்களையே தெரிந்தெடுக்க வேண்டி வரலாம். அவ்விதம் அந்தப் பையன்களைத் தெரிந்தெடுக்கு முன் அவர்களுடைய குணத்தைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்கு பெண்களின் பெற்றோர்களுக்குத் தகுந்த சந்தர்ப்பம் இருந்திருக்கும். இத்தகைய கேஸ்களில் ஆரம்பத்தில் சாமான்ய நட்பாக விருப்பது விவாகத்திற்குப் பிறகு அத்யந்த அன்பாக மாறுதலடைகிறது. இது மனப்பூர்வமாக ஏற்படுகிறது. பிறகு எவ்விதத் தூண்டுதலாலும் இதற்குப் பிரதிகூலம் விளைவதில்லை. பிரௌவடையான பிறகு பெண்களுக்கு விவாகம் செய்து வைக்கும் வழக்கம் இருந்துவரும் தொகுதிகளிலும், பெண்களுக்குக் கணவர்களைத் தேடவேண்டியவர்களாக பெற்றோர்களே இருந்து வருகிறார்கள். பெண்களுக்கு விவாகமாகும் வரை அவர்களுடைய கன்னிகைப் பருவத்தில் அவர்களைப் பெற்றோர்கள் பாதுகாத்து வருகிறார்கள். இந்தியாவில் விவாகத்திற்குப் பிறகு சதிபதிகளுக்குள் அன்பு ஏற்படுகிறது. மேனாடுகளில் பரஸ்பரம் அன்பு ஏற்பட்ட பிறகு விவாகம் நடைபெறுகிறது. நவீன நாகரீகத்தின் பலனாக மேனாடுகளில் விவாகமானது வெறும் சடங்காகிவிட்டது. காமத்தை போக்கிக் கொள்வதற்கு ஒருவழியாக அது கருதப்படுகிறதே யன்றி உண்மையான அன்பு இருப்பதில்லை. கெட்ட சேர்க்கைகளும், குறைப் பிரசவங்களும், சிசுஹத்திகளும், கொலைகளும், ஒருவர் மனைவியை மற்றொருவர் பகரித்துக் கொண்டு போவதும், சிறுவர்கள் கோர்ட்டுகளும், விவாகமாகாத தாய்மார்களின் சங்கங்களும், அனாதைக் குழந்தைகளின் ஆச்சிரமங்களும், மற்றவைகளும் இந்த நவீன நாகரீகத்தின் பலனாக மேனாடுகளில் சகஜமாகி விட்டன. இத்தகைய நிலைமை மேனாடுகளில் ஏற்பட்டு விட்டதே யென்று "பால்யர்களின் எழுச்சி" என்னும் புத்தகத்தில் ஜட்ஜ் லிண்ட்ஸே துக்கப் படுகிறார். இவ்வித நிலைமை ஏற்பட்டிருப்பது மிஸ் மேயோவுக்கு நல்ல புத்தியைப் புகட்டலாம். இவைகள் நவீன நாகரீகத்தின் பலன். பணத்திற்காகவோ செல்வாக்குக்காகவோ ஆசைப்பட்டுக் கொண்டு சிறு பெண்கள் விருத்தர்களை விவாகம் செய்துகொள்ளுவதும் மேனாடுகளில் சகஜமாக இருக்கிறது. டென்னி

ஸன் என்னும் மகா கவியானவர் இத்தகைய பெண்களைப்பற்றிச் செய்திருக்கும் வர்ணனையை இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குறிப்பிடுதல் பொருந்தும். இதிலிருந்து மேனுடுகளில் ஸ்திரீ தர்மம் எவ்வளவு கேவலமான ஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டதென்பது வெளிப்படுகிறது.

"விவாக காலத்தில் மாற்றிக்கொள்ளும் மோதிரத்தைவிட வைர அட்டிகை மேலானதென்று கருதுகிறவர்கள் வஸந்தகால சூரியோதயத்தைக் காட்டிலும், மாரி கால சூரியாஸ்த மனம் மேலானதென்று கருதுகிறவர்களுக்கு ஒப்பாவார்கள்."

"கணவன் சீக்கிரம் அழிந்துபோகவேண்டுமென்று அந்தரங்கத்தில் எப்பொழுதும் தியானம் செய்து கொண்டு எப்பொழுது வைதவ்யம் தங்களுக்குக் கிடைத்து மறுவிவாகம் செய்துகொள்வோமென்றே எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருப்பார்கள்."

இவைகளைத் தவிர விவாகம் செய்துகொள்வதற்கு முன் பரீக்ஷைபார்த்துக்கொள்ளும் வழக்கமும் அங்கு இருந்துவருகிறது. விவாகமில்லாமல் சகாக்களாக சில பெண்கள் புருஷர்களுடன் காலந்தள்ளி வருகிறார்கள். பிரஜா உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகளும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகின்றன. இந்த நவீன கற்பனைகள் மனித சமூகத்தின் அடிப்படையான தர்மங்களையே அழித்துவிடக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. பொருளாசை மிகுந்த மேனுடுகள் இத்தகைய புதிய கற்பனைகளில் பெருமையடையலாம். ஆனால் பாரமார்த்திகத்தில் நம்பிக்கையுள்ள இந்தியாவானது இத்தகைய கற்பனைகளை வெறுக்குமென்பதில் ஐயமில்லை. ஆகவே, சமூகச்சீர்திருத்த விஷயத்தில் மெதுவாகச் செல்லும்படி ஆசாரச் சீர்திருத்தக் காரர்களை நாம் வேண்டிக் கொள்ளுகிறோம். இப்பொழுதே ஏதேனும் சட்டமியற்ற வேண்டியது அவசியமாயின், அது இரண்டு நோக்கங்களுடையதாக இருக்கவேண்டும். அவைகளாவன: (1) பால்யத்தில் வைதவ்யம் ஏற்படுவதைத் தடுத்தல்; (2) இந்திய ஜாதி சரீரத்தென்பும் ஆரோக்கியமுமுடையதாக இருக்கும்படி செய்தல். 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுமிகளுக்கு விவாகம் செய்விப்பதைத்தடுப்பதன் மூலமாகவும், 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட புருஷர்கள் சிறு பெண்களை விவாகம் செய்துகொள்ளுவதைத் தடுப்பதாலும் முதலாவது லக்ஷியம் சித்திக்கும்படி செய்து கொண்டு விடலாம். பிந்தின அம்சத்தை ஆசாரச் சீர்திருத்தக்காரர்கள் அலட்சியம் செய்து விட்டார்களென்றே நாம் நினைக்கிறோம். பணமுள்ள விருத்தர்கள் தங்களுக்கு சிசுருஷை செய்வதற்காகவோ, அல்லது சந்ததியை உண்டுபண்ணிக் கொள்வதற்காகவோ சிறு பெண்களை விவாகம் செய்துகொள்ளுவதே பால்ய விதவைகளின் தொகையில் ஒரு பாதிக்கு ஜவாப்தாரியென்று நாம் அபிப்பிராயப்படுகிறோம். இரண்டாவது லட்சியம் சம்பந்தப்பட்டவரையில் பெண்களுக்கு 14-வயதும் புருஷருக்கு 18 வயது மாவதற்கு முன் அவர்களுக்குள் சரஸம் ஏற்படாமல் தடுத்துவிடுவது போதுமானது.

இந்தியா சட்டசபையின் தனிக் கமிட்டியார் விவாக காலத்திற்கும் ஸ்திரீ புருஷர் சேர்க்கை காலத்திற்கும் எவ்வித வித்தியாசமும் பாராட்டாததாலேயே சங்கடம் விளைந்திருக்கிறது. பால்யத்தில் பெண்களுக்கு வைதவ்யம் ஏற்படாம லிருக்கும் பொருட்டு பால்ய விவாகத்தைத் தடுப்பதற்காக இந்த மசோதா உத்தேசிக்கப்பட்டதெனச் சொல்லப்பட்ட போதிலும், பிரௌவடையான பிறகு விவாகம் செய்விக்கும் வழக்கத்தை இந்தியா எங்கும் எல்லா சமூகத்தினரிடையேயும் ஏற்படுத்துவதற்காக இது உத்தேசிக்கப்பட்டதாக இருக்கிறது. இதனால் பெண்கள் பிரௌவடையாகுமுன் விவாகம் செய்விக்கும் முறையை அனுஷ்டித்துவரும் வைதீகர்களுடைய எதிர்ப்புக்கு இது ஆளாகியிருக்கிறது. அவர்கள் பிரௌவடையான பிறகு பெண்களுக்கு விவாகம் செய்விப்பது ஹிந்துமதக் கொள்கைக்கு விரோதமானதென்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஒரு

ளாதார காரணங்களால் மதக்கொள்கைகளை அவர்கள் சிறிது விட்டுக்கொடுக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும், மத விஷயங்களில் கவர்ன்மெண்டார் தலையிட்டு எவ்வித நிர்ப்பந்தத்தை யேற்படுத்தவதையும், அந்த நிர்ப்பந்தத்திற் குட்படாவிடில் சரீர தண்டனைக்கு ஆட்படுத்தப் படுவதையும் அவர்கள் விரும்பவில்லை. ஆசாரச் சீர்திருத்தமானது காலக்கிரமத்தில் சமூகத்தினராலேயே ஏற்படவேண்டும். அதிலும் மதப்பற்று அதிகமாக விருந்துவரும் தேசத்தில் வெளி நிர்ப்பந்தத்தை ஏற்படுத்துவது எவ்விதத்திலும் நியாயமாகாது. இந்த சங்கடத்தினால் வெகுவாகப் பாதிக்கப் படக்கூடிய பிராமண சமூகமானது அதையும் மீறிய காரணங்களால் பிரௌவடையான பிறகு பெண்களுக்கு விவாகம் செய்விக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்த நிலைமைக்குத் தன்னையறியாமலே வந்துகொண்டிருக்கிறது. அவர்கள் விவாக வயதை 12-ஆக நிர்ணயிப்பதையும், கர்ப்பாதான காலத்தை 14-வயதாக நிர்ணயம்செய்வதையும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள். அதை மீறி நடப்பவர்களுக்குக் கடுமையான அபராத தண்டனையை ஏற்படுத்த வேண்டுமே யன்றி சரீர தண்டனையை ஏற்படுத்தக் கூடாது. இவ்விதம் செய்துவிடின் இப்பொழுது இருந்து வரும் கெடுதல் நிவர்த்தியாகி விடும். சில அபூர்வ கேஸ்களில் 12-வயதிற்குள் பெண்களுக்கு விவாகம் செய்து வைக்கவேண்டி வரலாம். அத்தகைய கேஸ்களை விலக்கு செய்துவிடவேண்டும். ஆனால் 10-வயதுக்கு முன் விவாகம் செய்விப்பதற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாது. 40-வயதுக்கு மேற்பட்ட புருஷர்கள் (மனைவியை இழந்தவர்கள்) விவாகம் செய்து கொள்ளுவதையும் தடுத்துவிடவேண்டும். சட்ட நிர்மாணகர்கள் வயதானவர்களானதால் தங்களுடைய கோஷ்டியினரிடத்தில் பக்ஷபாதமுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்போலிருக்கிறது. விதவா விவாகம் கூடாதென்ற தடையிருந்து வருகையில் கண்கள் குழிந்து, பற்கள் விழுந்து, மூளை குழம்பிய நிலைமையிலிருக்கும் புருஷர்கள் (மனைவியை இழந்தவர்கள்) விவாகம் செய்து கொள்ளுவது வெறுக்கத்தக்கதாக இருப்பதால் அதையும் தடுத்துவிட வேண்டும். சட்டசபை முன் இந்த மசோதா வருகையில் இந்தத் திருத்தங்களைச் செய்து விட வேண்டுமென்று நாம் சிபார்சு செய்கிறோம். இவ்விதம் செய்துவிடின் வைதீக பிராமணர்களுடைய எதிர்ப்பும் குறையும்; மற்ற சமூகத்தினருக்கும் இது திருப்திகரமாக இருக்கும்.

சரீரப் பயிற்சி.

தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய சில பிசகுகள்.

(ஸ்ரீமான் ஆர். ராமசாமி, பி.ஏ.,பி.எல்.)

வியாயாமங்களைச் சரியாகச் செய்வதன் மூலமாக சரீரத்திற்கு விசேஷ அனுகூலம் ஏற்படுவதுபோல், வியாயாமங்களை கிரமத் தவறான வழியிலும், அசாஸ்திரீயமான முறையிலும் செய்வதால் பலவித அபாயங்கள் ஏற்படக்கூடும். இப்பொழுது வியாயாமங்களைச் செய்வதில் முக்கியமாக அடியிற்கண்ட குறைகள் இருந்து வருகின்றன. அவைகளாவன:—(1) வியாயாமம் செய்கையில் சுவாஸிக்கும் விஷயத்தில் போதிய சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளாமலிருத்தல்; (2) வியாயாம காலம்.

1. இந்த விஷயத்தைக் கவனிக்கையில் சரீரத்திலுள்ள தசைகளுக்கு வலுவை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளுவது மாத்திரம் வியாயாமத்தின் உத்தேசமன்றென்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். வியாயாமங்களால் சரீரம் சுத்தமடைவதற்கு இட

மேற்பட்டு, கழிவுப் பதார்த்தங்களும் விஷ வஸ்துக்களும் வெளிப்படுகின்றன. அங்க வியாபார நூலைப் படித்திருப்பவர்களுக்கு சுவாஸாசயங்களுக்கு வரும் ரத்தத்தில் சுத்த மான காற்றினால் வெளிப்படுத்தப்பட்டு விட வேண்டிய வஸ்துக்கள் இருப்பதும், ஆகவே ரத்தமானது சரீரத்திற்கு முக்கியமாக ஏற் பட்டுள்ள வேலைகளைச் செய்து வருவதற் காக ஒவ்வொரு நிமிஷமும் சுத்திகரிக்கப் பட்டு, அதில் பிராணவாயு கலக்கிற தென்ப தும் தெரிந்திருக்கும். நீங்கள் வியாயாமங் களைச் செய்யும் காலத்தில் மூச்சை அடக்கிக் கொண்டிருப்பதால் ஏற்படக்கூடிய விபரீதத் தைச் சிறிது யோசிப்பின் தெரிந்து கொள் ளலாம். ஆயினும் இந்த வழக்கம் வெகு சகஜமாக இருந்து வருகிறது. மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு சரீரத்தைப் பல வழிகளில் வளைத்துக் கொள்ளுவது சரீ ரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கு மென்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். அங்க வியா பார தர்மத்திற்கு இது எவ்வளவு விரோ தமான தென்பதை யோசித்துப் பாருங் கள்! வியாயாமம் செய்யும் காலத்தில் சரீரத்தி லுள்ள உறுப்புகள் அதிக வேலையைச் செய் வதற்காக அவைகளுக்கு அதிகப் பிராண வாயு வேண்டி யிருப்பதாலேயே அந்த ச்மயத்தில் ஆழ்ந்து சுவாஸிக்க வேண்டுமெ ன்று ஆண்டவன் விதித்திருக்கிறார். இதன் மூலமாக சுவாஸாசயம் விரிவடைவதால், சீக்கிரமாக ரத்தம் குளிர்ச்சியடைந்து, அத னுடைய கிரமமான உஷ்ணக்கிரத்தில் இருந்து வருகிறது. வியாயம காலத்தில் சுவாஸாசயங்களும் காற்றுப் பைகளும் விரிவடைவதால் நமக்குப் பலவித அனுகூ லங்கள் ஏற்படுகின்றன.

நான் மேலே சொல்லியபடி வியாயாமம் செய்யும் காலத்தில் மூச்சை அடக்கிக்கொள் ளும் பழக்கம் சகஜமாக இருந்து வருவது போலவே அந்தக்காலத்தில் போதிய அளவு சுவாஸிக்காமலிருக்கும் வழக்கமும், கிரம மான வழியில் சுவாஸிக்காமலிருக்கும் வழக்க மும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகின்றன. இதை உதாரண மூலமாக நிருபணம் செய்கி றேன். சரீரத்தை முன் பக்கமாகவோ, அல் லது ஒரு பக்கமாகவோ வளைக்கையில் சுவா ஸத்தைத் தாராளமாகவெளியில்விடவேண்டி யது அவசியமானதாகவும் விரும்பத்தக்கதாவும் இருக்கிறது. ஆனால் இதற்கு நேர்விரோத மான முறை அனுஷ்டிக்கப்படுவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். சரியான முறை யை அனுஷ்டிப்பது இயற்கையை அனுசரி த்ததாகவும், சகஜமாகவே ஏற்படக்கூடிய தாகவும் இருப்பதால், அதனால் சுவா ஸக்கருவிகள் சுருங்கிக் கொள்வது சாத்ய மாகிறது. இதனால் சரீரத்தில் நம் மால் அதிகமாக அலக்ஷியம் செய்யப்படும் பாகமாகிய அடிவயிற்றில் எவ்வித நிர்ப்பந்த மும் ஏற்படாமலிருக்கிறது. நாம் வியாயா மம் செய்கையில் சரீரத்தின் எந்தப் பாகத் திற்கு வேலை கொடுக்கிறோமோ அந்தப் பாக த்திலேயே நமது கவனம்திரும்புகிறது. அந்த இடத்திற்கு ரத்தமும் அதிகமாகப் போய்ச் சேருகிறது. இதனால் அந்த இடத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவதற்கு சவுகரியமான நிலைமை ஏற்படுவதுடன், தசைகளும் வலுவடைகின்றன. ஆனால் வியாயாமம் செய்கையில் மேற்கண்ட விஷ யங்களில் சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளாம லிருந்தால் குடற்பிதுக்கம், விஷசம்பந்தம், மயக்கம் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படுகின் றன. ஆகவே சரீரப்பயிற்சி போதகாசிரியர் களும் சரீரப் பயிற்சி செய்து கொள் ளும் மாணவர்களும் இந்த விஷயத்தில் மிகுந்த சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண் டும்.

வியாயாமங்களை எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டுமென்னும் விஷயத்தில் முக்கியமாக இரண்டு அம்சங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். அவைகளாவன:—ஒரு நாளில் ஒரே தடவை யாகவோ அல்லது பல தடவைகளிலோ அல் லது அகஸ்மாத்தாகவோ, எந்த அளவு வியா யாமம் செய்யப்படுகிறது. (2) எவ்வளவு வேக மாக ஒரு வியாயாமம் செய்து முடிக்கப்படுகி றது. சரீரப் பயிற்சியானது நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாகவும், தென்பாகவும், வியாதி களை எதிர்த்து நிற்பதற்குச் சக்தியுடையதாக

வும் இருக்கும்படி செய்து கொள்ளுவதற்காகவே செய்யப்படுகிற தென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். தவிரவும், நமது கிரமமான ஜோலிகளைச் செய்து வருவதற்கு நாம் சக்தியுடையவர்களாக இருக்கும்படியும் அது செய்யவேண்டும். ஆகவே ஏதேனும் ஒருவித வியாயாமத்தைப் போதியவளவு செய்துவர வேண்டிய அவசியத்தை அலக்ஷியம் செய்வது பிசகாக இருப்பது போல், எந்த வியாயாமத்தையும் அதிகமாகச் செய்வதும் பிசகாகும். வியாயாமத்தினால் சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தி ஏற்படவேண்டியிருக்க, அதிகப்படியாக வியாயாமங்களைச் செய்வதால் சரீரத்தின் எந்த உறுப்புக்கு அதிக சக்தி ஏற்படவேண்டுமென்று நாம் விரும்புகிறோமோ அந்த உறுப்புக்கு அதிகவேலை ஏற்பட்டுவிடும். அதிகமான பளுவைத் தூக்கிக்கொண்டு வியாயாமம் செய்வதும், சரீரத்தில் வியர்வை ஒழுகும் வரையில் வியாயாமம் செய்வதும், அதி கோஷ்டியில் சேரக்கூடியவை. ஹிருதயம் சீக்கிரத்தில் களைத்துப்போய் விடுகிறது. அதிலும் மூச்சைக் கட்டிவிட்டால் அதிசீக்கிரமாக அது களைத்துப்போய், அதிகமாக வியாயாமத்தைச் செய்வதால் ஏற்படும் அதிக வேலையைச்செய்வதற்கு அது சக்தியற்றதாகி விடுகிறது. ஒரே சமயத்தில் 100 அல்லது 200 தண்டால்கள் எடுப்பதென்பதை அறவே விட்டுவிடவேண்டும். தொடர்ச்சியாக இந்தமாதிரி 100, 200 தண்டால்கள் ஒரே காலத்தில் எடுத்து வந்தால் ஹிருதயத்திலும், ரத்தக்கருவிகளிலும் வியாதிகள் ஏற்படுவதற்கு இடமுண்டுபண்ணிக்கொள்ளுவதாகும். சரீரப்பயிற்சி விஷயத்தை நன்கறிந்த நிபுணர்கள் இதை உணர்ந்திருக்கிறார்கள். நமது சாஸ்திரங்களிலும் அதிகமாக வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாதென்றும், நமது சரீர சக்தி எந்த அளவு வியாயாமம் செய்வதற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடுமோ அந்த அளவில் பாதியே செய்யவேண்டுமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. களைப்பு ஏற்படின் வியாயாமத்தை நிறுத்தி சிரமபரிகாரம் சிறிது நேரம் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். வியாயாமத்தை நிறுத்தி இரண்டு நிமிஷ நேரத்தில் கிரமமாகச் சுவாஸிக்கக்கூடிய நிலைமை ஏற்படும். பிறகு வேறு எந்த வேலையையும் செய்யலாம். ஆகவே வியாயாமத்தினால் அனுகூல மேற்பட வேண்டுமானால் அதை மிதமாகவே செய்ய வேண்டும்.

அடுத்தபடியாக, துரிதமாகச் செய்ய வேண்டிய வியாயாமங்களைத் தவிர மற்றவைகளை அதிக வேகமாகச் செய்வதால் அபாயம் ஏற்படக்கூடும். ஹிருதயம், நரம்புகள், மூளை இவைகள் அதனால் பாதிக்கப்படும். வியாயாமங்களை அவசரமாகச் செய்து பழக்கிக் கொள்ளுகிறவர்கள் எந்தக் காரியத்தையும் நிதானமாகச் செய்வதற்கு வேண்டிய யோக்கியதை யுடையவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள். வியாயாமங்களை துரிதமாகச் செய்வதால் சீக்கிரமாகச் சரீரத்தில் வலு வேறுமென்று நினைப்பது சுத்தப் பிசகு. மெதுவாக வியாயாமங்களைச் செய்வோருக்கே சீக்கிரமாகச் சரீரத்தில் வலு வேறும். அவசரமாக வியாயாமங்களைச் செய்வதால் ஹிருதயம் கணக்காக வேலை செய்யாமற் போய் சுவாஸாசயங்களுக்குப் போதிய அளவு காற்றுக் கிடைக்காமற் போய்விடும். சரீரமும் இதற்குத் தகுதியற்றதாகி விடும். இதனால் மனிதர்கள் கெட்ட வழிகளிலும் திரும்பி விடலாம். ஆகவே சரீரமும் மனமும் தென்படையவேண்டுமானால் வியாயாமங்களை நிதானமாகச் செய்யவேண்டும். ஒரு வியாயாமத்தைச் செய்து சிறிது சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்ட பிறகே மற்றொரு வியாயாமத்தைச் செய்யவேண்டும்; எந்த வியாயாமத்தினாலும் களைப்பு ஏற்படும்போலிருந்தாலும் உடனே அதை நிறுத்திவிடவேண்டும். இல்லையேல் களைப்பு விஷம், சேர்ந்து, தசைகளின் வேலை தடைப்பட்டு, ரத்த ஓட்டம் குறைவுபட்டுவிடும்.

சரீரம் செய்யும் எல்லா வேலைகளும் ஒன்றை ஒன்று பொறுத்தவைகளாக இருக்கின்றன. ஒரு பிசகைச் செய்துவிட்டாலும் அது விபரீதத்தை விளைவிக்கக்கூடும். ஆகவே இந்த விஷயத்தில் போதிய சிரத்தை காட்டுவதில் நாம் அலக்ஷியமாக இருந்துவிடக் கூடாது. நமக்கு நன்மை தேடிக்கொள்ளப் போய் கெடுதல் உண்டுபண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது. ஆண்டவன் பொல்லாதவர். அறியாமையினால் நாம் ஒரு காரியத்தைச் செய்துவிட்டாலும் அவர் மன்னித்துவிடமாட்டார். அதற்குத் தகுந்த தண்டனையை நாம் அனுபவித்தேயாகவேண்டும்.

உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வேலை செய்வோருக்கு வியாயாமங்கள்

(தாமஸ் இஞ்ச்)

I

"ஹெல்த் அண்டு எபிஷியன்ஸி" பத்திரிகைக்கு விசேஷ வியாஸமொன்றை எழுத ஆரம்பிக்கையில் நல்ல வேளையாக வியாயாமங்களின் அவசியத்தைப்பற்றிப் பூர்வ பீடிகையாகச் சில விஷயங்களைச் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லாமற் போய்விட்டதற்கு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன்.

இந்தப் பத்திரிகையைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் வியாயாமத்தின் அவசியம் தெரிந்திருக்கும். அவர்கள் அநேகமாகச் சில வியாயாமங்களை செய்துகொண்டும் வரலாம்.

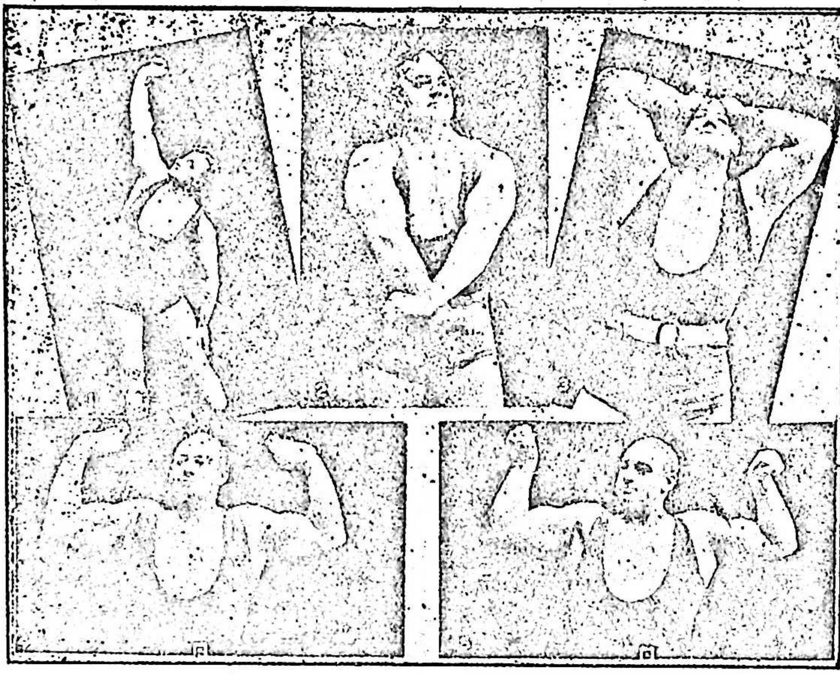
ஆகவே ஏற்கெனவே அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறவைகளைவிட சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு அதிக உதவிசெய்யக் கூடியவைகளாகவும், உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்து வேலைசெய்கிறவர்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கக்கூடியவைகளாகவுமுள்ள சில வியாயாமங்களைக் குறிப்பிடுகிறேன்.

இவ்விதம் உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வேலைசெய்கிறவர்களுக்கு ஏற்றவைகளான வியாயாமங்களைக் குறிப்பிடுமுன், அவைகளைக் குறிப்பிடுவோர் அந்தக் கோஷ்டியினர் எத்தகைய உபாதையினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாமென்று தம்மைத்தாமே கேட்டுக்கொண்டு அவைகளுக்குத் தகுந்த வியாயாமங்களைக் குறிப்பிட வேண்டியிருக்கிறது.

முக்கியமாக, மலச்சிக்கல், ரத்த ஓட்டக் குறைவு, அஜீரணம், தோள் உருவ்ஷடையடைதல், சரீரம் சரியாக அசையாதிருத்தல், உத்வேகக் குறைவு, நரம்புகள் தளர்ச்சியடைவதால் நியூரெஸ்தேனியா ஏற்படுதல் முதலிய உபாதைகளுக்கே அவர்கள் ஆளாகக் கூடுமென்பது சரீரப்பயிற்சி நிபுணர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது.

தசைகள் சரியாக வளர்ச்சியடையாமலும், சதைப்பிடித்தும் இருப்பதற்குத் தகுந்தபடி ஹிருதயத்தின் சக்தியும் குறைந்திருக்குமென்று நிச்சயமாக ஊகித்துக் கொள்ளலாம். நாற்காலியில் அதிகநேரம் உட்கார்ந்துகொண்டிருப்பதாலோ, அல்லது அதிக நேரம் நின்றுகொண்டிருப்பதாலோ, அடி வயிற்றில் கொழுப்புச் சேர்ந்திருக்கலாம்; சில கேஸ்களில் இரப்பையும் சிறிது விரிந்திருக்கலாம்.

உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வேலை செய்யும் குமாஸ்தாக்கள், இதர தொழில்களைச் செய்கிறவர்கள இவர்களில் நூற்றுக்கணக்கானவர்களைப் பரிசோதனை செய்த பிறகே மேல் கண்ட அபிப்பிராயத்தை நான் தெரிவித்திருக்கிறேன்.



1. வலது கையை தலைக்கு மேலே தூக்கிக்கொண்டு, அதனுடைய பாணிக்குத் தகுந்தபடி தலையையும் நிமிர்த்திக்கொண்டு, இடது கையை தொடைப்பக்கமாகச் சிறிது பலவந்தத்துடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு இடதுகையை மேலே தூக்கிக் கொண்டு தலையையும் திருப்பிக் கொண்டு, வலது கையைத் தொடைப்பக்கமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

படத்தில் காட்டியபடி ஆரம்பித்து, பிறகு வலது காலை முன்னே வைத்து நகர்ந்து, வலது கையைக் கீழே தொங்கவிட்டுப் பாதத்தைத் தொட முயற்சி செய்யுங்கள். இவ்விதம் செய்கையில் இடது கையை உயரத் தூக்குங்கள். தலையும் கண்களும் இடது கையையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கட்டும். மறுபடியும் பூர்வ ஸ்திதிக்கு வந்து திரும்பத் திரும்ப இவ்விதம் 10, 20-தடவை செய்யுங்கள். பிறகு இடது காலை முன்னதாக வைத்துக்கொண்டு இடது கையைத் தொங்க விட்டு, வலது கையை உயரத் தூக்கி, தலை, கண்கள் இவைகளின் திருஷ்டியை அதன் மீது செலுத்துங்கள்.

2. தோள்களை நிமிர்த்து, மார்பு அகலும் படி செய்வதற்காக இது செய்யப்படுகிறது. படத்தில் காட்டிய வழியில் ஆரம்பித்து, சுவாஸத்தை வெளியே விட்டு, இரண்டு மணிக்கட்டுகளையும் சேர்த்து நெருக்குங்கள். முன் பக்கமாக வளைந்து கொள்ளுவதால், முதுகு உருஷ்டையாகும்படி செய்து கொள்ளுங்கள்.

பிறகு புஜங்களையும் தோள்களையும் பின்னால் தள்ளி, தீர்க்கமாகச்சுவாஸத்தை இழுங்கள். ஆனால் அவசரமாகவாவது, விட்டு விட்டாவது சுவாஸத்தை இழுக்காதீர்கள். மூச்சு விடுவதையும் நிறுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். மெதுவாகவும், நிதானமாகவும் மூச்சைவிட்டு மேலே கண்டபடி 10-முறை செய்யுங்கள்.

3. கழுத்துக்காக ஏற்பட்டுள்ள இந்த வியாயாமானது "இரட்டை மோவாய்" ஏற்படாமற் செய்து தலை சரியான பாணியில் இருக்கும்படி செய்யவும், கழுத்து சரியாக

வளராமலிருக்கும் குறையை நிவர்த்திசெய்ய வும் உத்தேசிக்கப்பட்டது.

முதலில் படத்தில் காட்டியபடி கைகளை வைத்துக் கொண்டு, தலையை முன்னும் பின்னுமாக கைப் பலத்தை அனுசரித்துத் தள்ளுங்கள்.

தலையின் ஒரு பக்கத்தில் ஒரு கையை வைத்துக்கொண்டு மாற்றி, தலையை ஒருபுற மாகத் தள்ளுங்கள்.

4, 5. விரல், கை மணி இவைக ளுக்கு வேலை கொடுக்கும் வியாயாமத்தை நான் இந்தக் கோஷ்டியில் சேர்த்திருக்கி றேன். இதனால் பிடிபலம் தினமானம் அனுஷ்டானத்திற்கு வந்து விடுகிறது. தின மானம் நமக்கேற்பட்டுள்ள எந்த வேலையைச் செய்கையிலும் கைப்பிடி பலமாக இருக்க வேண்டியதன் அவசியம் தெரிந்திருக்கிறது.

4-வது படத்தில் கண்டபடி ஆரம்பியுங் கள். பிறகு கைகளை மூடி, 5-வது படத் தில் கண்டபடி கீழ்ப்பக்கமாக முறுக்குங்கள். இதை விட்டு விட்டு மறுபடியும் மறுபடியும் கைகளில் வலி எடுக்கும் வரையில் இதைச் செய்யுங்கள்.

II

ஒரு மனிதனுடைய மார்பு சிறிது அகலும் படியாவது, அல்லது 50 வயதுக்குட்பட்டவர் கள் முண்டா இரண்டொரு அங்குலம் அதி கரிக்கும்படியாவது செய்வதைப்போல் சுலப மானது எதுவுமில்லை.

1. வலது கையைத் தொங்க வைத்துக் கொண்டு இந்தக் கை மணிக்கட்டை இடது கையால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு இடது கை வலுவாக பிடித்துக் கொண்டி டிருந்தாலும் வலது கையை மேலே வளைவா கத் தூக்கிச் சுற்றுங்கள். புஜம் உயரச் செல்லுகையில் காற்றைச் சுவாசியுங்கள்.

கையை மேலே தூக்கி மறுபடியும் பின் பக்கமாகக் கீழே கொண்டுவாருங்கள். இவ் விதம் செய்கையில் இரண்டு கைகளுக்கும் வேலை ஏற்படும். அதாவது, வலது கை முன் பக்கத்தில் கீழே வருகையில் இடது கையும் புஜமும் பின் பக்கமாக வந்து பிறகு மேலே போகின்றன. உடம்புக்கும் அடி வயிற்றுக்கும் அதிக அனுகூல மேற்படும்படி இந்த வியாயாமத்தினால் உடம்பை முறுக்கி விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

2. கை விரல்கள் கால் கட்டைவிரல்களைத் தொடும்வரையில் சரீரத்தை முன்பக்கமாகக் கொண்டுவரும் இந்த வியாயாமமானது இடுப் பைக்குறைத்து, அது உறுதிப்படும்படிச் செய்யும். ஆனால் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருந்து வேலைசெய்து பழக்கிக்கொண்டிருக் கிறவர்களுக்கு இது அதிகக்கடுமையானதாக வும், எக்காரணம்பற்றியோ அடி வயிற்று நரம்புகளை வலுப்படுத்திக்கொள்ளவும் இடுப் பை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும் விரும்பும் விளையாட்டுக் கோஷ்டியினருக்கு கஷ்டம் குறைந்ததாகவும் இருக்கும்.

ஆகவே இதற்குப் பதிலாக அவர்கள் மல்லாக்கப்படுத்துக்கொண்டு கால்களை தலை க்கு நேரே கொண்டுவர வேண்டுமென்று நான் யோசனை சொல்லுகிறேன். இவ்விதம் 20 தடவை செய்தபிறகு கால்களை நேராக வும் ஒவ்வொன்றாகவும் தூக்கி இறக்கவேண் டும். பிறகு சைக்கிள் விடுவோரைப்போல் ஒவ்வொரு காலாக மடக்கித் தூக்கி இறக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொன்றையும் 20 தடவை செய்தால் அறுபது தடவையாகிவிடும். ஆரம்பத்தில் 5 அல்லது 10 தடவையாவது செய்ய ஆரம் பியுங்கள். இதனால் எவ்வித அபாயமும் ஏற்பட்டுவிடுமென்று பயப்படாதீர்கள். சரீர ஸ்திதி பக்குவமடைவதற்குத் தகுந்தபடி தடவைகளை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளுங் கள்.

மற்றொரு பலன் தரத்தக்க வியாயாமமு மிருக்கிறது. தரையில் உட்கார்ந்துகொண்டு இரண்டு கால்களையும் முன்பக்கமாக நீட்டி அகற்றிக்கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது சரீ ரத்தை வலது பக்கமாகச் சாய்த்து வலது கால் கட்டை விரலை இடது கையால்

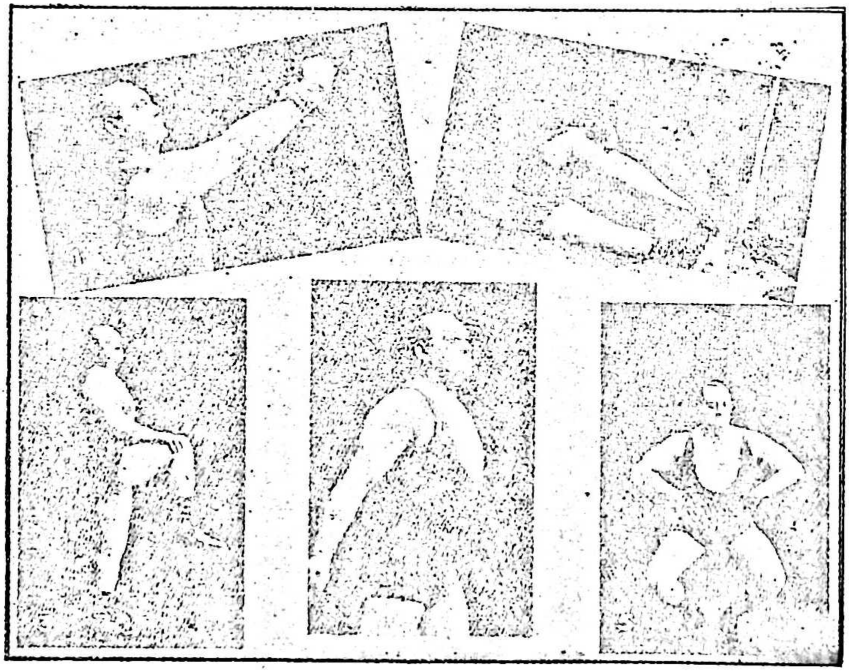
தொடுங்கள். பிறகு இன்னொரு பக்கம் சரீரத்தை வளைத்துக்கொண்டு இடது கால் கட்டைவிரலை வலது கையால் தொடுங்கள். இது அதிகப்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதென்பதை நீங்கள் வெகு சுலபமாகத் தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

3. கால்களை உயர்த்திப் பழக்கிக்கொள்ளுங்கள். முதலில் வலது காலை சரீரத்திற்கு முன்பக்கத்தில் 10, 20 தடவை உயர்த்தி எவ்வளவு வரை பின் பக்கமாகக் கொண்டு வரக் கூடுமோ அந்த அளவு கொண்டு வாருங்கள். பிறகு இடது காலை இவ்விதம் செய்யுங்கள்.

படத்தில் கண்டபடி சுய எதிர்ப்பை உபயோகித்து மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அவசியமானால் சரீரம் நிலையிலிருக்கும்படி செய்து கொள்ளுவதற்காகப்பின் பக்கத்தில் ஒரு நாற்காலியைப் போட்டுப்பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. இது இரண்டாவது வியாயாமத்திலிருந்து ஏற்படவேண்டியதாகும். இதனால் முன்பக்கம் சரீரத்தை வளைத்துக் கொள்ளுவது எவ்விதமென்பதை இது காட்டுகிறது.

5 கைகளை இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு படத்தில் கண்டபடி முழங்காலை 20-அல்லது 30-தடவை சரீர நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி வளைத்துக்கொள்ளுங்கள். காலை வளைத்துக்



கொள்ளுகையில் சுவாஸத்தை இழுங்கள்; பூர்வ ஸ்திதிக்கு வருகையில் சுவாஸம் விடுங்கள்.

ஆனால் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளாமலே மார்பின் அகலத்தையும் முண்டாவின் அளவையும் பெருக்கிக் கொள்ளுவது சாத்தியமென்று 34-வருஷ அனுபவத்திலிருந்து நான் சொல்லுகிறேன்.

சரீரத்திலுள்ள கோளாறைப் பரிகரித்துக் கொள்ளுவதற்காகச் செய்யப்படும் வியாயாமங்களுக்கும் நரம்புகளுக்கு வலுவை கொடுப்பதற்காகச் செய்யப்படும் வியாயாமங்களுக்கும் அதிக வித்தியாசமுண்டு.

மேலே குறிப்பிட்ட வியாயாமங்கள் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவோர், டென்னிஸ் ஆடு

வோர், கோல்ப் ஆடுவோர், கிரிக்கெட் விளையாடுவோர், தாண்டிக்குதிப்போர் இவர்களுக்கும் பொருத்தமானவை.

மேலே கண்ட வியாயாமங்களைச் செய்யும் வழியை நன்ருகத் தெரிந்துகொண்டு விட்டால் அவைகளைச் செய்வதற்கு அதிக காலமாகாது. தினமொருமுறை செய்தால் போதுமானது. ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய சரீரத்தில் எந்தப் பாகம் பலஹீனமாக இருக்கிறதென்று கருதுகிருர்களோ அதற்குத் தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்யலாம்.

சரீரத்தில் உத்வேக மேற்பட வேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்கள் தினம் சிறிது கடுகையும் தேகத்தில் தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது அபூர்வ பலனைக் கொடுக்கக்கூடியது. அதற்கு சாஸ்திரீயமான காரணமுமிருக்கிறது.

எலித் தொல்லே.

மனிதன் சென்ற இடங்களுக்கெல்லாம் எலியும் அவனைத் தொடர்ந்துசென்றிருக்கிறது. எல்லாப் பிரதேசங்களிலும் எல்லாவித நிலைமைகளிலும் வசித்துவருவதற்கு வேண்டியசாமர்த்தியமும், யுக்தியும் அதற்கு இருக்கிறது. வேறு எந்தப் பிராணியும் இதைப்போல் எங்கும்கலந்துகொள்ளக்கூடியதில்லை. வீட்டுப் பிராணிகளில் சிலவைகளே உலகெங்கும் வியாபகமுடையவைகளாக இருக்கின்றன.

சில எலிகள் மிகவும் குளிர்ச்சியான இடத்திலேயே பிறந்து தங்களுடைய ஆயுள்கால முழுவதையும் அங்கேயே கழிக்கின்றன. வேறு சில எலிகள் உஷ்ண தேசங்களில் அதிக உஷ்ணமான பிரதேசங்களிலும் வசித்து வரக்கூடியவைகளாகஇருக்கின்றன.

எலிகள் பெரியதொல்லையென்றேசொல்ல வேண்டும். மனிதருடைய ஆரோக்கியத்திற்கு அவைகள் பெரிய வைரிகளாகும். ஏனெனில் மனிதரைப் பீடிக்கக்கூடிய பல வியாதிகளுக்கு அவைகளும் ஆளாகக்கூடும். பிளேக் என்னும் வியாதி முதலில் எலியின் மூலமாகவே வியாபகமடைகிறது. மனிதர் மூலமாக அது வியாபகமடைவது இரண்டாம் பக்ஷந்தான். எலிகள் அதிக தூரம் பிரயாணம் செய்யக்கூடியவை. எல்லாப் பாத்திரங்களையும் அவைகள் தீண்டுகின்றன. இவ்விதமாக பிளேக் வியாதி உலகெங்கும் வியாபகமடையும்படி அவைகள் செய்திருக்கின்றன. பல வியாதிகள் மனிதருக்கு மனிதர் ஏற்படும் சம்பந்தத்தாலேயே ஏற்படுகின்றன. ஆயினும் எலிகளின்றேல் பிளேக் ஏற்பட்டிராது.

சுகாதாரத்தின் சரித்திரத்தில் 'பிளேக் தான் மிகக்கொடிய தொத்துவியாதி. மத்தியகாலத்தில் ஐரோப்பிய மகாஜனங்களில் நான்கிலொரு பாகத்தினர் இந்த வியாதியால் மரணமடைந்தனர். "பிளேக் வருஷம்" என்னும் மகுடத்துடன் டேனியல் டிபோஎன்பவர் வெளியிட்டிருக்கும் புத்தகமானது அவருடைய "ராபின்ஸன் குருஸோ" வைவிட அதிக ரஸமானது. இப்பொழுதும் பிளேக் வியாபகமாவே இருந்து மத்தியகாலத்தில் கொள்ளைகொண்டதைவிட அதிக உயிர்களை இப்பொழுதும் கொண்டு போகிறது. 1893-ம் வருஷம் முதல் 1923-ம் வருஷத்திற்குள் 25 வருஷ காலத்தில் இந்தியாவில் மாத்திரம் பிளேக்கிஞல் 10,784,391 பேர்கள் மரணமடைந்திருக்கிருர்கள்.

இரண்டு வழிகளில் பிளேக் உண்டாகிறது. ஒன்று கட்டி ஸ்வரூபமாக வெளிப்படுகிறது; மற்றொன்று சுவாஸாசயங்களில் ஏற்படுகிறது. கட்டிப் பிளேக்கானது எலியைக் கடித்த ஈ நம்மையும் கடிப்பதால் ஏற்படுகிறது. ஈ தான் பிளேக் கிருமிகளை எலிகளிடமிருந்து மனிதர்களுக்குக் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் கருவியாக விருக்கிறது. கட்டி

பிளேக்கானது ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்குத் தொத்துவதில்லை. அது தொத்து வியாதியுமன்று. ஆனால் சுவாஸாசய பிளேக்கானது ஒரு மனிதரிடமிருந்து மற்றொரு மனிதருக்கு நேரில் தொத்தக் கூடியது. இருந்தாலும் இத்தகைய பிளேக் அபூர்வமாகவே இருக்கிறது.

பிளேக்கைத் தவிர இதர பல வியாதிகளுக்கும் எலிகள் ஆளாகி, அவைகளும் மனிதருக்குத்தொத்தும்படி செய்யக் கூடும். இவ்விதமாக எலிகள் டிரிச்சினியாவுக்கு உறைவிடங்களாக இருக்கின்றன. டிரிச்சினோஸிஸ் என்னும் வியாதிகளுக்கு அவைகளே ஜவாப்தாரி. கொழுப்பேறின பன்றி மாமிஸத்தைத் தின்போருக்கு இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது.

சுவாஸாசயங்களைப் பாதிக்கும் பிளேக்கானது சுபவாத ஜுரத்தைப் போன்றிருக்கிறது.

எலிகளே மஞ்சட் காமாலை ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்துவதற்குக் காரணமாக இருக்கின்றன. இந்த வியாதியானது உலகெங்கும் எலிகளிடையே வியாபகமாக இருந்து வருகிறது. அதனுடைய வேகமானது அந்தந்த இடத்திற்கும் காலத்திற்கும் தகுந்ததாக இருக்கிறது. ஜப்பானில் தொத்தக் கூடிய மஞ்சட் காமாலையின் வியாபகம் அதிகமாக இருக்கிறது. அமெரிக்காவிலாவது, ஐரோப்பாவிலாவது இருப்பதைவிட அதிக வியாபகமாக இது ஜப்பானில் இருந்து வருகிறது.

எலிகள் குஷ்டரோகத்தாலும் பிடிக்கப்படுகின்றன. மனிதர்களுக்குக் காணும் குஷ்டமும் இதுவும் ஒன்றுதான். இந்த வியாதியானது ஒரு எலியிலிருந்து மற்றொரு எலிக்குத் தொத்துகிறது. ஆனால் எலியின் குஷ்டத்திற்கும் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் குஷ்டரோகத்திற்கும் இருந்துவரும் சம்பந்தமின்னதென்று மாத்திரம் தெரியவில்லை. ஆயினும் எலிகளிடையே வியாபகமாக இருந்துவரும் குஷ்டரோக வியாதியைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யின் எவ்விதம் அது எலியிலிருந்து மனிதர்களுக்குத் தொத்துகிறதென்றும், மனிதர்கள்மீது இது தொத்தாமல் எவ்விதம் தடுக்கலாமென்றும் தெரிந்து கொள்ளக்கூடும்.

எலிகள் வேறுபல வகைக்கிருமிகளுக்கும் உறைவிடங்களாக இருக்கின்றன. நாடாப்புழு, அதிஸாரக்கிருமி முதலிய மனிதர்களைப் பாதிக்கக்கூடிய பல வகைக் கிருமிகளுக்கு எலிகள் உறை விடங்களாக இருக்கின்றன. ஆகாரத்தில் விஷ சம்பந்த மேற்படும்படி செய்யக்கூடிய ஒரு வகைக்கிருமிகளையும் எலிகள் சுமந்து செல்லக்கூடும். தவிரவும், சாக்கடைகளிலிருந்தும், சாக்கடைத் தொட்டிகளிலிருந்தும் ஸன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகளை அவைகள் நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களுக்குக் கொண்டுவந்து சேர்க்கக்கூடும்.

எலிகடி ஜுரம் ஒரு அபூர்வமான வியாதி. எலி கடித்ததும் இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது. கடி ரணம் ஆறியபிறகு இதன் சின்னங்கள் வெளிப்படுகின்றன. 1918-ம் வருஷம் வரையில் 80 கேஸ்கள்தான் அறிவிப்புக்கு வந்திருப்பதாக வைத்திய நூல்களிலிருந்து தெரிகிறது. இவர்களில் 100-க்கு 10 பேர்கள் இறந்துவிட்டார்கள்.

நகரங்களிலும், மாகாணங்களிலும் எத்தனை எலிகளிருந்து வருகின்றனவென்பது வெகு சிலருக்கே தெரிந்திருக்கிறது. நகரங்களிலும், பட்டணங்களிலும் எலிகள் தங்கி இருந்து உற்பத்தியாவதற்கும் ஆகாரத்திற்கும் இருந்து வரும் வசதிக்குத் தகுந்தபடி அவைகளுடைய வியாபகமிருந்து வரும்.

பழுப்பு எலியானது வருஷத்திற்கு மூன்றுமுதல் 5 தடவைவரை குஞ்சுபோடுகிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் 6 முதல் 9 குஞ்சுகள் வரை போடுகிறது. சில சமயங்களில் 22, 23 குஞ்சுகளும் போடலாம். சகஜமான அளவின்படியே அவைகள் குஞ்சுபோடுவதாக வைத்துக்கொண்டாலும், ஒரு ஜோடி எலிகள் 3 வருஷகாலத்தில் 3,000,000,000 எலிகளாகி விடக்கூடும். எல்லாம் பிழைத்திருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக எலிகள் இரண்டு வருஷகாலம் ஜீவித்திருக்கின்றன. பகற்காலத்தில் எலிகள் அதிகமாகக் கண்க

ளில் தென்படுவதில்லை. அவைகளுக்கு பகலில் கண்கள் தெரியாது. தவிரவும், அவைகள் இரகஸியமாகவே காரியங்களைச் செய்யக்கூடியவை.

எலிகள் வியாதிகள் வியாபகமடையும்படி செய்வதோடு, உலகின் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் பெரும்பாகத்தை அவைகள் விழுங்கி விடுவதால் அவைகள் அபாயகரமானவையென்றே சொல்ல வேண்டும். தானியங்களில் பெரும்பாகத்தை எலிகள் தின்று விட்டதே ருஷியாவிலும் இந்தியாவிலும் பஞ்சமேற்பட்டதற்கு ஓரளவு காரணமாகும்.

கட்டிடங்களில் பழுப்பு எலியானது தரையில் பொந்து செய்துகொண்டு வசித்து வருகிறது. இந்த உறைவிடங்களிலிருந்து இராக்காலத்தில்ஆகாரார்த்தம் அவைகள் சஞ்சாரத்திற்குக் கிளம்பி விடுகின்றன. கூரை எலியும் கறுப்பு எலியும் சுவர்களிலும், கூரைகளுக்கும்விட்டங்களுக்குமிடையிலும்வசித்து வருகின்றன. பழங்களைத் தின்பதற்காக எலிகள் வெகு சுலபமாக மரங்களில் ஏறி விடுகின்றன. உஷ்ண தேசங்களில் தரை எலியும், கறுப்பு எலியும் மரங்களிலேயே கூடுகட்டிக் கொண்டு வசிக்கின்றன.

திறந்த வெளிகளில் எலிகளுக்குக் கண்கள் தெரிவதில்லை. பகற்காலங்களில் அவைகள் மெதுவாகவும், நிதானந் தெரியாமலுமே செல்லுகின்றன. ஆனல் அறைகளின் ஓரமாகவும், சுவர்களின் ஓரமாகவும் அவைகள் வேகமாகச் செல்லுகின்றன; இவைகளிலிருந்து அவைகளின் மீசைமயிர்கள் வழிகாட்டிகளாக இருக்கின்றனவென்றும், அவைகள் அதிக உணர்ச்சியுடையவையென்றும் வெளிப்படுகிறது. குறுகிய வழிகளையே அவைகள் எப்பொழுதும் நாடுகின்றன. பொறிகளை வைப்பதற்கு இந்த விஷயம் உபயோகமாக இருக்கும். ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும், வியாபாரப் பண்டங்களையும், சொத்துக்களையும் எலிகள் நாசம் செய்வதே அவைகளை அழித்து விடுவதற்குப் போதியதாகும். ஆனல் இதைத்தவிர பிளேக், டிரிச்சினேஸிஸ் முதலிய பல வியாதிகள் மனிதரிடையே பரவும்படியும் அவை செய்கின்றன. பயிர்கள் வளர்ந்து கொண்டிருக்கையிலேயே எலிகள் அவைகளை அழித்து விடுகின்றன. பண்டகசாலைகளுக்குள் அவைகள் புகுந்து புஷ்பங்கள், சரிகைகள், பட்டுகள், கம்பளங்கள் இவைகளைக் கடித்து விடுகின்றன. மார்க்கெட்டுகளில் பழங்கள் கறிகாய்கள், மாமிசங்கள், முதலிய எல்லா வகை ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் தின்று விடுகின்றன. அவைகள் சாப்பிடுவதை விட 10 மடங்கு அதிகமான பதார்த்தங்களைத் தீண்டலால் அவைகள் கெடுத்து விடுகின்றன. நெருப்புப் பெட்டிகளை தங்களுடைய பாழிகளுக்குள் இழுத்துக்கொண்டு போய் வீடுகளில் தீப்பிடிக்கும்படி செய்துவிடுகின்றன; ஈயக் குழாய்களையும், வீடுகளின் தரைகளையும் புறண்டி விடுகின்றன; நாமாகச் செய்து வைத்திருக்கும் குளங்களையும், கரைகளையும் உடைத்து விடுகின்றன; தரையில் பொந்து செய்து கொண்டுபோய் கோழி முட்டைகளை அழித்து விடுகின்றன; கட்டிடங்களின் அஸ்திவாரத்தைப் பாழ்படுத்தி விடுகின்றன. எலிகளைப் போல மனிதர்களுக்கு உபத்திரவம் செய்கிறவை வேறெவையுமில்லை.

உலகெங்கும் எலிகளை ஒழித்து விடுவதென்பது அசாத்தியமான விஷயம். அவைகள் புத்திசாலித்தனமுள்ளவை; எச்சரிக்கையாகவுமிருக்கின்றன. அவைகள் பூண்டற்றுப் போய்விடும்படி செய்வது சாத்தியமில்லை. அவைகளைக் கொல்லுவதால் மிஞ்சியிருக்கும் எலிகளுக்கு அதிகமாக ஆகாரங் கிடைக்கிறது. ஆகவே அடக்கு முறையைத் தவிர வேறு வழியில்லை. இதன் மூலமாக மனிதர்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கும் சொத்துக்கும் அழிவில்லாமற் செய்து கொள்ள வேண்டும். எலிகள் மீது யுத்தம் தொடுக்க வேண்டுமாயின் எலிகள் நுழைய முடியாதபடி வீடுகளைக் கட்டவேண்டும்; அவைகள் கண்களில் படும்படி ஆகாரப் பதார்த்தங்களை வைக்கக் கூடாது; அவைகளுடைய இயற்கைச் சத்துருக்களுக்கு ஆதரவளிக்க வேண்டும்; பொறிகள், விஷங்கள், புகை இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். பருந்துகள்,

ஆந்தைகள், பாம்புகள், நாய்கள், பூனைகள் முதலியவை எலிகளின் சத்துருக்கள் எல்லாக் கொடிய மிருகங்களும் சேர்ந்து நம்ஸம் செய்யக் கூடியதை விட அதிகமாக கோழி முட்டைகளையும், கோழிக் குஞ்சுகளை யும் எலிகள் அழித்து விடுகின்றன. நாய் இனங்களில் பாக்ஸ்டெர்ரியர்கள் எலிபிடிப்ப தற்கு எடுத்தவை.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களை எலிகள் தீண்ட முடியாத நிலைமையில் வைக்க வேண்டும். நன்றாகத் தின்று கொழுக்கும் எலிகள் சீக்கிரம் பக்குவதசையை அடைந்து, அடிக் கடி குஞ்சுகள் போட்டுவிடுகின்றன. அவை கள் போடும் குஞ்சுகளின் தொகையும் அதிகமாக இருக்கிறது. அவைகளுக்கு ஆகாரம் கிடைப்பது அசாத்தியமாகச் செய்துவிடின் இதர அடக்கு முறைகளால் பலன் ஏற்படும்.

எலிபிடிப்பதில் நிபுணர்கள் பொறிகளையும், பொறிகளில்வைக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை யும் அடிக்கடி மாற்றுகிறார்கள். பாரியம் கார்ப்பனேட்தான் அவைகளைக் கொல்லுவ தற்கு நல்ல விஷம். ஸ்ட்ரிச்னைனும் பாஷாணமும், குழந்தைகளால் சாப் பிட்டு விடப்படக்கூடுமாகையால் அவைகள் அபாயகரமானவை. கந்தகமும் அபாயகர மானது. அது தீப்பிடிக்கும்படிச் செய்து விடக்கூடும். வீட்டுக்குள்ளும் வீட்டைச் சுற்றியும் விஷத்தை வைப்பது ஆக்ஷேப கரமானது. ஏனெனில் அவைகளைத்தின்று மரிக்கும் எலிகளின் நாற்றம் அருவருக்கத் தக்கதாகிவிடும்.

குதிரைகள், லாயங்கள், சாமான்களைச் சேர்த்து வைக்கும் இடங்கள், எலிகள் நட மாட்டத்தைத் தடுக்க முடியாத இடங்கள் இவைகளில் விஷம் உபயோகமுள்ளதாக இருக்கும். விஷத்தைத் திறமையான வழி யிலும், அபாயத்திற்கு இடமில்லாமலும் வைப்பதற்கு அனுபவம் வேண்டும். வயதான எலிகள் அதிக ஜாக்கிரதையானவை. அவை கள் சந்தேகிக்க முடியாதபடி ஆகாரப் பதார்த் தங்களை வைத்திருந்தால்தான் அவைகள் அவைகளை நாடிவரும்.

எலி பிடிப்பதில் சமர்த்தர்கள் பொறிகள், நாய்கள், பூனைகள் முதலியவைகளையே நம்பியிருக்கிறார்கள். வீடுகளுக்குள் எலிகள் நுழைவது சாத்தியமில்லாதபடி வீடுகளைக் கட்டிவிடுவது தான் தகுந்த வழி இவ்விதம் கட்டினபிறகும்உஷாராகப் பார்த்துக்கொண் டுவரவேண்டும். பெரிய கட்டிடங்களில் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு ஏராளமாக எலிகள் போகமுடியாபடி அடைப்புகளை வைத்துவைக்கவேண்டும்.

கந்தகப்புகை போடுவதும், ஸையனேட் புகையும் கப்பல்களிலும், சிறிய இடங்களி லும் எலிகளை ஒழிப்பதற்கு உபயோகமா னவை. ஆனால் இந்தப் புகைகள் அபாயகர மானவை.

மனிதர்களுக்கு அபாயம் ஏற்படமுடியாத படி ஜாக்கிரதையாக இவைகளை உபயோகிக் கவேண்டும். சுகாதார அதிகாரியின் ஆதரவு டன் ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு சமூகமும் எலியை ஒழிக்கும் வேலையில் ஈடுபட வேண் டும். கிட்டங்கிகள், கசாப்புக்கடைகள், வீடு கள் முதலிய ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் இருந்து வரும் இடங்கள் எலிகள் வரக்கூடாதவை களாக இருக்கவேண்டும். ஆகாரம் கிடைக் காத இடங்களில் எலிகள் தங்கியிரா. அந்த இடங்களில் அவைகள் விருத்தி யடையவும் முடியாது.

சுசியாக விருப்பதே இதற்கும் மற் றெல்லாவற்றிற்கும் முக்கியம்.—ரெட்கிராஸ் சங்கத்தார் வெளியீடு.

இந்தியாவின் ஆகாரக் கிரமம்.

இந்திய மகா ஜனங்கள் தாரித்திரியத்தினால் தங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றிய சில முக்கியமான பாடங்களை அனுபவத்தில் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியதாகி விட்டது. பலர் தினமானம் 8 அணா முதல் ஒரு ரூபாய் வரையிலேயே சம்பளம் பெறுகிறவர்களாக இருக்கிறார்கள். தினேதினே அபிவிருத்தி அடைந்து வரும் குடும்பத்தை சொற்பத் தொகையைக்கொண்டு அவர்கள் சம்ரக்ஷிக்கவேண்டியவர்களாக இருப்பதால் அவர்கள் தங்களுடைய சரீரத்தைச் சரியான வழியில் வைத்துக்கொண்டு தங்களுடைய வேலையைச் செய்வதற்கு வேண்டிய பலம் சரீரத்தில் இருக்கும்படிசெய்துகொள்ளுவதற்கு எந்த விகிதாசாரம் பல ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் தாங்கள் சேர்த்துக்கொண்டு வர வேண்டு மென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதாகிவிட்டது. இவ்விதம் அனுபவ மூலமாக ஈடேறிந்த முள்ளவர்கள் இந்த விஷயத்தைத் தெரிந்துகொண்டிருப்பதால், ஒவ்வொருவருக்கும் தினம் எவ்வளவு அரிசி, பருப்பு, பால், எண்ணெய் அல்லது நெய் இவைகள் வேண்டுமென்று ஒவ்வொரு ஸ்திரீ புருஷரும் சொல்லுகிறார்கள். இந்தப் பதார்த்தங்களில்தான் ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டிய கார்போஹைடிரேட், புரோடீன், கொழுப்பு இவைகள் இருந்து வருகின்றன. இந்த விகிதாசாரத்தில் ஒரு வகுப்புக்கும் மற்றொரு வகுப்புக்கும் வித்தியாச மிருந்து வருகிறது. இருந்தாலும் அடியிற்கண்ட விகிதத்தைச் சராசரியாக வைத்துக்கொள்ளலாம்:—

பருப்பு வகைகள்	8 அவுன்ஸ்
அரிசி	ஒரு பவுண்டு
கோதுமை மாவு	$1\frac{1}{2}$ பவுண்டு
நெய் அல்லது எண்ணெய்	3 அவுன்ஸ்
பால்	8 அவுன்ஸ்
கறி காய்கள்	4-6 அவுன்ஸ்

முகமதியர்கள் பருப்புகளுக்குப் பதிலாக 6 அவுன்ஸ் மாமிஸத்தைச்சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இந்தப்பதார்த்தங்கள் இரண்டுவேளைக்குப் பங்கிடப்படுகின்றன. ஒருவேளை காலையிலும் ஒருவேளை இராத்திரி அன்றைய வேலைக்குப் பிறகும் ஆகாரம் புசிக்கப்படுகிறது. இந்த ஆகாரத்தைப் புசித்துவிட்டு குடியானவன் பகல் முழுவதும் வயலில் வேலைசெய்கிறான். கூலிகள் கனத்த சாமான்களைத் தூக்கும் வேலையைச் செய்து வருகிறார்கள். இரண்டு மூன்று மணங்கு எடையுள்ள மூட்டைகளையும் அவர்கள் தூக்குகிறார்கள்.

இந்திய மகா ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் மாமிசமே இல்லாமலோ அல்லது அபூர்வமாக அதைச் சேர்த்துக்கொண்டோ வருகிறார்கள். இவ்விதம் மாமிஸத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பவர்களுடைய ஆகாரக்கிரமத்தில் ஒரு பாகத்திற்கும் மற்றொருபாகத்திற்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. இவ்விதமே அவர்களுடைய சரீரக் கட்டு, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்பதற்கு அவர்களுக்குள்ள சக்தி, அவர்களுடைய வயக்கிரமம் இவைகளிலும் வித்தியாசமிருந்து வருகிறது.

இந்திய வைத்திய உத்தியோகவர்க்கத்தைச் சேர்ந்த லெப்டினன்ட் கர்னல் மக்காரிஸன் சொல்லுவதாவது:—"இந்தியாவெங்கும் பிரயாணம்செய்பவர்கள் பலவகைப்பட்ட ஜாதியினருக்கும் சரீரத் தெம்பு விஷயத்தில் இருந்துவரும் வித்தியாசத்தைக் கவனிக்காம லிருந்திருக்க முடியாது. வட இந்தியாவில் வசிக்கும் ஆஜானபாகுவும் திடசரீரிகளுமானவர்களுக்கும் தெற்கேயும் கிழக்கேயும் வசிக்கும் மெலிந்த சரீரிகளுக்கும் அதிக வித்தியாச மிருந்து வருவதால், ஒரு ஜாதிக்கும் மற்றொரு ஜாதிக்கும் இவ்வித வித்தியாசமிருந்து வருவானேன் என்ற கேள்வி ஏற்படுகிறது."

மனிதர்களுடைய சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதற்கு எது ஏற்றதென்பதை விஸ்தாரமாகப் பரீக்ஷிப்பதற்குத் தகுந்த இடமாக இந்தியா உபயோகப்பட்டிருக்கிறது. இந்தியாவில் வசிக்கும் கோடிக் கணக்கான

ஜனங்களுக்கு அரிசி, கோதுமை, பார்லி, கம்பு, கறிகாய்கள், பழங்கள் இவைகளே முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களாக இருந்து வருகின்றன. பால், பாலிலிருந்து எடுக்கப் பட்ட பதார்த்தங்கள், கோழிமுட்டை, மாமிஸம் இவைகள் அபூர்வமாகவே சிலரால் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. பெரும்பாலோருக்கு இவைகள் கிடைப்பதில்லை.

தானியங்கள், பருப்புகள், கொழுப்புகள் இவைகளே இந்தியாவில் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களாக இருக்கின்றன. நவீன காலத்தில் ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்கு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மதிப்பை அனுசரித்து இவைகளைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கையில், புரோடீன் குறைவாகஇருப்பது தெரிகிறது. சில காய்களையும் பழங்களையும் வேகவைத்து கறியாகச் செய்கிறார்கள். ஆனால் அதில் குறைவாக இருக்கும் அமினோ ஆஸிடை ஈடு செய்யக்கூடியதாக அது இருப்பதில்லை.

ஜனங்கள் புசிக்கும் தானியம் வங்காளத்தின் சில பாகங்களிலும், தென்னிந்தியாவிலும் உபயோகிக்கப் படுவதுபோல் நன்றாகத் தீட்டப்பட்ட அரிசியாக விருக்கையில், அதில் உலோக வஸ்து குறைவாக இருக்கிறது. அதாவது, கால்ஷியம், ஸோடியம், குளோரைன் இவைகள் குறைவாக இருக்கின்றன வென்று மக்காரிஸன் சொல்லுகிறார். இந்த ஆகாரக் கிரமத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருளும் குறைவாக இருக்கிறது.

பீஹார், ஒரிஸா, வங்காளம், தென்னிந்தியா இந்தப் பிராந்தியங்களில் வசிக்கிறவர்கள் திட சரீரிகளாக இல்லாமலும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கச் சக்தியற்றவர்களாகவுமிருப்பதிலிருந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டக் குறைவால் ஏற்படக்கூடிய நிலைமை வெளிப்படுகிறது.

வடக்கே போகையில் ஜனங்களுடைய ஆகாரக்கிரமத்தில் மாறுதலிருப்பது தெரிகிறது. அரிசிக்குப் பதிலாகக் கோதுமையை அவர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். பச்சைக் கறிகளையும், பழங்களையும், பாகம் செய்தும் செய்யாமலும் அதிகமாய் அவர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். பாலையும், பாலிலிருந்து எடுத்த பண்டங்களையும் அவர்கள் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். முகம்மதியர்களும், சீக்கியர்களும் சிறிதளவு மாமிஸத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

இவ்விதம் வடஇந்தியாவிலுள்ளவர்களின் ஆகாரக்கிரமத்தில் மாறுதல் இருந்து வருவதன் பலனை கர்னல் மாக்காஸன் "பிராக்டிஷனர்"பத்திரிகையில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். சீக்கியர்கள், பட்டாணியர்கள், ஹிமாசலத்தைச் சேர்ந்த சில மலை ஜாதியினர் இவர்கள் ஊட்டத்தைத் தரத்தக்க ஆகாரப்பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு வருவதால் அவர்களைப்போல் சரீரக்கட்டும், அழுத்தமும், எந்த கஷ்டங்களையும் சகித்துக்கொள்ளும் சக்தியுமுடையவர்கள் வேறெங்கும் கிடைப்பது அரிதாக இருக்கிறது.

"சீக்கியவர்கள் கோதுமையை அப்படியே அரைத்த மாவிலிருந்து செய்த ரொட்டியையும், புறணி விதைகளையும், கிழங்குகளையும், வெண்ணெயையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவதுடன், பசு அல்லது எருமை அல்லது ஆட்டுப் பாலையும் சாப்பிடுவதால், அவர்கள் திட சரீரத்தைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். மாட்டு மாமிசத்தை அவர்கள் புசிப்பதில்லை. வெள்ளாட்டுக் கறி மாமிசம், வேட்டையாடிய மிருகங்களின் மாமிசம் இவைகளைச் சிறிது அவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள்".

மாமிசம் சாப்பிடாதவர்களுக்கு ரண சிகிச்சையைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கு சக்தி யிருக்கிறதா வென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கு அமிர்தசரஸ் ஸிவில் ஸர்ஜன் லெப்டினண்டு கர்னல் ஹீலி தெரிவித்திருக்கும் அபிப்பிராயம் போதிய அத்தாட்சியாகும்.

"சென்ற 24 வருஷகாலமாக நான் ரண சிகிச்சைகள் செய்து வருவதாலும், அவைகளைத் தாங்கிக்கொள்ளும் சக்திவிஷயத்தில் மாமிஸத்தைப் புசிப்போருக்கும் மாமிஸத்தைப் புசிக்காதவருக்கும் இருந்துவரும் தாரதம்யத்தைப் பரீக்ஷிப்பதற்கு எனக்கு

விசேஷ சந்தர்ப்பம் வாய்த்ததாலும் இந்த விஷயத்தில் அனுபவத்தின் பேரில் சொல்லுவதற்கு எனக்கு யோக்கியதை இருக்கிறது. யுத்தத்தில் காயம்பட்ட இந்தியர்களுக்கு ஏற்பட்ட காயங்கள் சீக்கிரமாக ஆறினவென்றும், அவைகளில் விஷக் கிருமிகள் சம்பந்தப்படுவதற்கு அதிக இடமில்லை யென்றும், விஷக்கிருமிகள் சம்பந்தித்த ரணங்கள் அவர்களுடைய சரீரத்தில் சீக்கிரம் ஆறிவந்தன வென்றும், பிரெஞ்சு, பிரிட்டிஷ், ஆஸ்டிரேலியா துருப்புகள் இவ்வித சவுகரிய நிலைமையிலிருந்துவரவில்லையென்றும் எல்லா வைத்தியர்களும் ஏகோபித்து அபிப்பிராயப்பட்டார்கள்.

"சமூகவாழ்வில் அவர்கள் பலவித வியாதிகளிலிருந்து விடுதலை பெற்றிருக்கிறார்கள். உதாரணமாக அப்பெண்டிஸைட்டிஸ் (மூத்திரப்பையில் ரணம்) முதலிய வியாதிகள் அவர்களை (இந்தியர்களை) அதிகமாகப் பீடிப்பதில்லை. ஆனால் இந்தியர்களிடையே இந்த வியாதி யிருந்ததற்குப் பத்து மடங்கு அதிகமாக பிரிட்டிஷ் துருப்புகளுக்கு இருந்தது. ஒரு வைத்தியர் பல வருஷகாலம் இந்தியாவிலிருந்தாலும், வயிற்றில் பிளவை வியாதியை இந்தியர்களிடையே காண்பதரிது.

"நான் பஞ்சாபைப்பற்றிமட்டிலே சொல்லுகிறேன். இந்தியா முழுவதையும் பற்றிச் சொல்லவில்லை. பஞ்சாபியர்கள் கோதுமை ரொட்டி, பருப்புகள், கறிகாய்கள், பால், பழங்கள் இவைகளையே சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

"அவர்கள் உலகில் எந்ததேசத்தினரையும் விட சரீரக்கட்டில் குறைந்தவர்களன்று. பர்க்ஸர்கலகத்திற்கு ஹாங்காங்கில் யுத்தம் செய்வதற்காக பஞ்சாபில் ஒரு படையைத் திரட்டுவதென்று முடிவுசெய்தபோது, 5 அடி 11 அங்குல உயரமும், மார்பு சுற்றளவு 40 அங்குலமுமுள்ள 1000 பேர்களைத் திரட்டுவதில் எவ்வித சிரமமு மேற்படவில்லை."

இந்தியாவில் வைத்தியத் தொழில்செய்து வரும் ஸ்திரீ டாக்டர்களில் முக்கியஸ்தரும், லூடியானா ஸ்திரீகள் வைத்திய கலாசாலையின் தலைவியுமான டாக்டர் எடித் பிரௌன் என்பவர் சொல்லுவதாவது:—

"இந்திய ஸ்திரீகள் பெரியரண சிகிச்சைகளை நன்றாக சகித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். மாமிஸத்தைச்சேர்த்துக்கொள்ளாத ஹிந்துக்களும் முகமதியர்களைப்போல இவைகளைச் சகித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். வருஷத்தில் பல பெரிய கேஸ்களில் நாங்கள் சஸ்திர சிகிச்சை செய்கிறோம். அடி வயிற்றில் வருஷத்தில் 250 கேஸ்களுக்கு அதிகமாக சஸ்திர சிகிச்சை செய்கிறோம். ஆனால் அதிர்ச்சியினால் ஒருவரும் இறந்துவிடுவதில்லை. மிகவும் கவலைக்கிடமான நிலைமைகளிலிருந்தும் அவர்கள் தேறிவிடுவது அதிசயிக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது."

இந்த அபிப்ராயங்களிலிருந்து ஊட்டக் குறைவு சம்பந்தப்பட்ட வரையில் மாமிஸமில்லாதது குறையில்லை யென்றும், மாமிஸ சம்பந்த மில்லாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் தகுந்த விகிதாசாரப்படி பலர் சேர்த்துக் கொள்ளாததே காரண மென்றும் ஏற்படுகிறது.

வட இந்தியாவில் ஜனங்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் விகிதாசாரத்திலிருந்து சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய பதார்த்தங்கள் சரியான விகிதப்படி சேர்ந்திருப்பதுடன் அவைகள் ஆயுள் காலம்அதிகரிக்கும்படியும்செய்யக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன என்பது வெளிப்படுகிறது. இந்த ஆகாரக்கிரமத்தைஅஸ்திவாரமாகவைத்துக்கொண்டு, பிரசாரத்தின் மூலமாக முழுக்கோதுமை மாவுரொட்டியையும், அதிகமாகநல்ல பாலையும், பழங்களையும், இலைகளுள்ள மரக் கறிகளையும் மற்றவர்கள் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.

இப்பொழுது ஆகாரக் கிரமத்தில் தகுந்த விகிதாசரம் சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய எல்லாப் பதார்த்தங்களை

யும் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருந்து வருவதால் இந்தக் குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்கு சரீர ஊட்டத்திற்கு அவசியமான இதர பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி செய்வதே இந்திய மகா ஜனங்களின் க்ஷேமத்தைப்பற்றியப் பிரச்சினையை சரியாகத் தீர்த்துவைப்பதற்கு மார்க்கமாகும். இந்திய தேசிய ஸ்தாபனங்கள் இந்த விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

யுவர்களுக்குப் புகையிலையினால் விளையுங் கேடு.

பின்வருமாறு டாக்டர் கஸ்டேவ் ஸ்டிரேக் "நியூ யார்க் டைம்ஸ்" பத்திரிகையில் எழுதுகிறார். அவரும் புகையிலைப் பழக்கத்தில் ஈடு பட்டிருந்ததாகவும், சொந்தஅனுபவத்திலிருந்தும் தம்மிடம் சிகிச்சைக்கு வந்தவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததிலிருந்தும் கீழ்க் கண்ட முடிவுக்கு வந்திருப்பதாகவும் அவர் சொல்லுகிறார்:—



[புகையிலைப் புகையை ஒரு தளுவத்தின் மீது விட்டால் அங்கு மஞ்சள் நிறமான கரை ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதிலிருந்து அதில் நீகோடீனுடன் விஷமிருக்கிறதென்பது நிரூபணமாகிறது.]

புகையிலையை எந்த வழியில் உபயோகிப்பது அதிகக் கெடுதலை விளைவிக்காதென்று அடிக்கடி கேட்கப்படுகிறது. புகையிலையில் கெடுதலில்லாதது என்பதில்லை. மதுஸாரத்தை எந்தவகையில் சேர்த்துக் கொள்ளுவது கெடுதலை விளைவிக்காதென்று நீங்கள் கேட்கலாம். புகையிலையை எந்த வழியில் உபயோகித்தாலும் அது புகையிலை தான். மதுஸாரத்தை எந்தவழியில் உபயோகித்தாலும் அது மதுஸாரம் தான். அதைப் புகையிலையைப் பொடியாக உபயோகித்தாலும், வாயில் போட்டுக் கொண்டாலும், புகையாகக்குடித்தாலும் வித்தியாசம் எதுவுமில்லை. அதை உபயோகிக்கும் அளவில் தான் வித்தியாசமிருக்கிறது. விஷத்தை எந்தவழியில் உபயோகித்தாலும் அது சரீரத்தில் சேர்ந்து கெடுதலையே விளைவிப்பதால், புகையிலையை எந்தவழியில் உபயோகித்தாலும் கெடுதலே. ஆகவே புகையிலையை எந்தவழியில் உபயோகித்தால் கெடுதலில்லையென்ற கேள்விக்கு இனி இடமில்லாமற் போய்விடுமென்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

"ஒருவன் புகையிலையை உபயோகித்துப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டபிறகு அதிகமாக அதை அவன் விரும்புவதற்குக் காரணமென்னவென்று பலர் கேட்கக் கூடும். இந்தக் கேள்விக்குப் பல பதில்கள் சொல்லலாம். முதலாவதாக, நரம்புகள் ஒருவனைப் பழக்கத்திற்கு ஆளாகி விடுகின்றன. அவைகளைப் பிறகு விட்டு விடுவது கஷ்டம். இரண்டாவது என்னவெனில், புகையிலையை உங்களுடைய இரைப்பை விரும்பும்படி செய்து கொண்டுவிடின்,

பசிக்கும் பொழுது ஆகாரம் கேட்பதுபோல அது புகையிலையை மேலும் மேலும் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும். அந்த இரைப்பை புளித்திருக்கும். அதுவும் போதாது. மறுபடியும் புகை குடித்தாலன்றி அதனுடைய ஆசை தீராது.

"அதிகப்படியாகப் புகை குடித்துப் பழகிக் கொண்டிருக்கிறவர்கள் ஏன் இந்தப் பழக்கம் செய்துகொண்டோமென்று நினைப்பார்கள். இருந்தாலும் பழக்கம் ஏற்பட்டு விட்டதால் இதை விடுவதற்கில்லை. பிறரும் புகையிலையை உபயோகிக்க வேண்டுமென்றுஅவர் சொல்லுவாரா? மாட்டார். அது அதிகச் செலவு பிடிக்கக்கூடியதென்றும் கெட்ட பழக்கமென்றும் சொல்லுவார். வுகாரோ, குடாப்போ அவருக்கு ஒரு காலத்தில் அதிகக் குஷியைக் கொடுத்திருந்தாலும் அவர் அதை உபயோகிக்கும்படி ஒருவருக்கும் சிபார்சு செய்யமாட்டார், பால்யத்திலேயே அவருக்கு நல்ல புத்தி சொல்லுகிறவ ரிருந்தால் இந்த வழக்கத்தையே ஏற்படுத்திக்கொண்டிருக்கமாட்டார். இது தானாக ஏற்படுவது. இந்தப் பழக்கம் ஏற்பட்ட பிறகு இது விடுவதில்லை. ஆகவே நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வர வேண்டுமென்று விரும்பும் யுவ, யுவதிகள் புகையிலையை உபயோகிக்க வேண்டாமென்று நான் புத்தி சொல்லுகிறேன். இதைப் போல் மனிதர்களை மயக்கிவிடாமல் இன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேறு அம்சங்கள் இருக்கின்றன."

ஐந்து விரல்கள்.

(ஸாது வாஸ்வானி)

"நீ எவ்விதம் இவ்வளவு அழகாக இருக்கிறாய்?" என்று ஒரு புஷ்பத்தை நான் கேட்டேன். "சூரியனுடைய ஒளியைச் சுவைப்பதால்" என்று அப்புஷ்பம் பதிலிறுத்தது. புஷ்பத்திற்குள் சூரியனுடைய கிரணமானது ஊடுருவிச் செல்லுகின்றது. புஷ்பமானது தபஸ் செய்கிறது. அதனால் அது அழகைப் பெறுகிறது. தபஸிலும் வாழ்வின் அழகு கிடைக்கிறது. தபஸாலேயே நல்ல புத்தி கிடைக்கிறது. தன்னடக்கத்திலேயே உண்மையான சக்தி இருக்கிறது.

கட்டிடங்களையும், மனிதர்களையும் சீக்கிரத்தில் அழித்துவிடக்கூடிய சாவு ஒளியை ஒரு சாஸ்திரஞ்ஞர் கண்டுபிடித்திருப்பதாகப் பத்திரிகைகளில் வெளியிடப்பட்டது. அடுத்த யுத்தத்தில் இது உபயோகிக்கப்படுமென்று சிலர் சொன்னார்கள். நமது ரிஷிகள் உயிர் ஒளியைக் கண்டுபிடித்தார்கள். அதற்கு பிரம்மசரியமென்று பெயரிட்டார்கள். அதுதான் மனிதர்களுடைய ஜீவிய சக்தி, உற்பத்தி சக்தி. பிரம்மச்சரியம்—உயிர் ஒளி, போகம்—சாவு ஒளி! நவீன மனிதர்கள் அதிக நாகரீகமடைந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் போகம் அல்லது சுகத்தில் நாட்டமுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் பரபரப்புள்ள வாழ்வையே விரும்புகிறார்கள்.

புராதன காலத்தில் பிரம்மசரியமே கல்விக்கு அஸ்திவாரமாக விருந்தது. ஆசிரம

மாணவர்கள் பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டித்தார்கள். பிரம்மச்சரியத்தை மறுபடியும் உயிர்ப்பிக்கவேண்டும். நமது கைகளில் 5 விரல்கள் இருப்பதுபோல் பிரம்மச்சரியத்திற்கு 5 அங்கங்கள் முக்கியமானவை. பிரம்மச்சரியத்தின் முதல் அங்கமென்னவெனில் சாமான்ய ஆகாரம். காரமாகவும், உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தை விலக்கவேண்டும். புராதன கிரந்தங்களில் ஸாத்வீக ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டுமென்றே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவது அங்கம் என்னவெனில் "ஜலம்." நிறைய ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும். அதை விழுங்கக் கூடாது. சிறிது சிறிதாகச் சுப்பிச் சாப்பிடவேண்டும். தினம் 16 கோப்பை ஜலமாவது குடிக்க வேண்டும். மூன்றாவது அங்கம் விளையாட்டு. நல்ல பாடசாலைக்கு நல்ல விளையாட்டு ஸ்தலம் வேண்டும். விளையாட்டுகளில் சேர்ந்து வேலை செய்யும் குணம் ஏற்படுகிறது. ஒத்துழைக்கும் வழியையும் அது கற்றுக் கொடுக்கிறது. இந்தியாவுக்கு இது அவசியமாக இருக்கிறது. பிரிந்து நிற்பதே பெரிய கெடுதலாக இருக்கிறது. இந்தியாவின் முக்கிய தேவை யென்ன வெனில் திடசரீரிகளான மனிதர்கள்! திடமும், சக்தியுமுள்ளவர்களிருந்தால் முன்னேறலாம். பழைய கால ஆசிரமங்களில் மாணவர்களை "கஷ்டப் பள்ளிக் கூட"ங்களில் பழக்கினார்கள். பீஷ்மர் பாண்டவர்களுக்கு ஆயுதப் பழக்கம் செய்து வைத்தாரென்று புத்தகங்களில் படிக்கிறோம். யுதிஷ்டிரர் ஈட்டிப் பிரயோகத்தில் கெட்டிக்காரர்; பீமன் கதைப் பழக்கமுடையவன்; அர்ச்சுனன் போர் வீரன்; குதிரை யேற்றமும், வில்வித்தையும் பழகியவன்; நகுலன் குதிரை பழக்குகிறவன். சகாதேவன் கத்தி வீச்சில் வல்லவன். துரோணர் மிகுந்த அடக்கமாகவும், பயமற்று மிருந்ததால் எல்லோரும் அவரை நேசித்தார்கள்.

நான்காவது அங்கம் தூய்மை. பால்ய விவாகக் கொடுமையை ஒழிக்க வேண்டும். மாணவர்களும் யுவர்களும் கெட்ட கதைகளை வாசிக்கக் கூடாது. பிறருடைய சரித்திரங்களைப் படிக்கலாம்.

ஸ்ரீ ராமச்சந்திரர், ஸ்ரீ கிருஷ்ணர், பீஷ்மர், வசிஷ்டர், அப்ரஹாம் லின்கோன், ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் போன்றவர்களுடைய சரித்திரத்தைப் படிக்க வேண்டும். இந்திய ரிஷிகள் வீரர்கள். இவர்களுடைய வரலாற்றைப் படியுங்கள்.

5வது அங்கம் பிரார்த்தனை. பிரார்த்தனையால் சரீரத்திற்கு சுகமிருக்கிறது. தினந்தோறும் பிரார்த்தனை செய்வதால் சரீரத்திற்கு அனுகூலமேற்படுகிறது. யுவர்களாக இருக்கிறவர்கள் தங்களுடைய சமூகத்திற்காகவும், நகரத்திற்காகவும், மாகாணத்திற்காகவும், தேசத்திற்காகவும் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும். ஜன சமூகத்திற்காக நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும். இந்தியாவுக்காக உழைத்து கஷ்டங்களை ஏற்றுக் கொள்ள அனுக்கிரகம் செய்யவேண்டுமென்று பிரார்த்தியுங்கள். இந்தியாவுக்கு மகத்தான தசையை உண்டுபண்ண சக்தி அளிக்க வேண்டுமென்று பிரார்த்தியுங்கள்:—

இயற்கை வைத்தியம்.